MAITREYA INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans Boeddhistisch tijdschrift
jaargang 22 2000
nummer 1 *f.* 10,-

De wonderen van de Boeddha
Voordelen van de verlichtingsgeest
Het tekenen van de Boeddha Mitrugpa

Een winters nummer

Ik hoop dat u allen net zo genoten heeft van de fantastische lessen van Z.H. de Dalai Lama als ik. De wijze lessen compenseerden het langdurig in de vrieskoude staan bij de kassa's ruimschoots. Helaas heeft de kleuren 'special' van vorige keer niet geleid tot de verdubbeling van het aantal abonnee's waarop ik stiekem had gehoopt. Daarom verschijnen we nu dus weer gewoon in zwart/wit. Misschien is het een idee het Maitreya Magazine als los nummer of zelfs als abonnement aan uw vrienden/kennissen cadeau te doen? Wie weet komt er dan alsnog toch weer meer kleur in ons leven.

Omdat Geshela tot april in India verblijft zullen ook Amsterdam en Groningen het enige tijd zonder zijn inspirerende lezingen moeten stellen. Wel zijn in beide plaatsen studiegroepjes gestart, waaraan belangstellenden kunnen deelnemen. Het is ook altijd mogelijk met een aantal mede-studenten nieuwe studiegroepjes te formeren bij u in de buurt. Zulke groepjes kunnen enorm veel steun bieden, vooral voor beginnende boeddhisten en zijn in deze zin dus sangha-groepjes.

Als het goed is heeft u de nieuwe studiegids al in huis. Naast de FPMT basisstudie Tibetaans boeddhisme, heeft het Maitreya Instituut weer een ruim aanbod aan cursussen. Op de eerste plaats vraag ik uw aandacht voor Alex Berzin, wiens staat van dienst zover teruggaat, dat hij bij de meeste lezers geen introductie meer nodig heeft. Zijn cursussen zijn altijd en voor iedereen een verrijking. In het programma-overzicht ziet u dat de programma groep er redelijk goed in geslaagd is de Dharma-cursussen door Alex Berzin, Ani Kaye Miner en onze vaste leraar - de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen - te omlijsten met een groot aantal instap weekenden die we onder de noemer Universele Educatie brengen. Naast het boeddhistische onderricht is er meditatie, yoga, tekenen, zijns-oriëntatie en gedachtentraining voor iedereen.
De redactie wenst u veel leesplezier en een voorspoedige start van het nieuwe millennium. En als de feestelijkheden tegen vielen... het Tibetaanse nieuwjaar begint op 6 februari al met het jaar 2127. Het is maar dat u het weet!

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

De wonderen van de Boeddha 1

Lofzang aan de Sakyamoenie Boeddha 7

Voordelen van de verlichtingsgeest door Lama Thubten Yeshe 8

Een eenvoudige oefening voor alle mensen, overal op aarde 14

Wat betekent de nieuwe basisstudie voor u? door Janny de Boer 15

Ter introductie van de vaste leraar van het M.I. 16

Zijnsoriëntatie door Gerda van Wingerden 19

Maitreya Amsterdam door venerable Kaye Miner 20

Het tekenen van de Boeddha Mitrugpa door Nico Knol en Nancy Niemeyer 21

Overzicht kalender 24

Cursusinfo 25

Programma eerste helft 2000 27

De wonderen van de Boeddha

Schildering Andy Weber

Boeddha Sakyamoenie

Elk jaar opnieuw wordt het Tibetaanse nieuwjaar gevierd als de eerste dag (nieuwe maan) van de eerste maand van de maankalender. Het valt bijna altijd samen met het Nederlandse carnaval. Onmiddellijk na de feestelijkheden rond het Tibetaanse nieuwjaar wordt het 'grote gebedsfestival' (monlam chenmo) gehouden met het hoogtepunt op de vijftiende dag, de dag na volle maan.

Het grote gebedsfestival is een jaarlijkse herdenking van de 15 grote wonderen die de Boeddha Sakyamoenie verrichtte in Shravasti. Shravasti is de plaats waar de Boeddha regelmatig met zijn leerlingen in retraite het regenseizoen doorbracht. Nadat hij vele malen door enkele Hindoe leiders was uitgedaagd tot een wedstrijd in wonderen, stemde hij uiteindelijk toe. Het grote gebedsfestival werd ingesteld door Lama Tsong Khapa en is vanaf die tijd ieder jaar herhaald. Een onderdeel van de jaarlijkse herdenking was een toespraak door de Dalai Lama, waarin hij de wonderen herdacht, voorlas uit de Jataka (verhalen over de vorige levens van de Boeddha) en de monniken en leken toesprak. In het Maitreya Magazine bieden wij u een uittreksel met het gedeelte over de wonderen, uit de toespraken van de 13de Dalai Lama, die hij in opeenvolgende jaren hield.

Volgens de legende duurde de bijeenkomst vijftien opeenvolgende dagen. De traditionele verhalen over de wonderen zijn prachtig en welluidend. De komende jaren zal ik in het kort vertellen als onderdeel van onze bijeenkomsten ter gelegenheid van de volle maan. Ik zal de presentatie volgen van het werk waarin de wonderen beschreven worden: In Praise of Buddha's Miracles (Chos-'phrul-bstod-pa) en ze daarna kort toelichten. Als eerste wonder van de vijftien lezen we hierin:

Op de eerste dag van de lente bood Koning Prasenajit offergaven aan en deed verzoeken.
De Boeddha gooide zijn tandenstoker op de grond,

die onmiddellijk veranderde in een wensvervullende boom,
die de wensen van mensen en goden vervulde.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, die alle wensen in vervulling doet gaan.

De zes Hindoe extremisten waren eerder in een openbaar debat verslagen. Boos en vernederd hadden zij deze wedstrijd van wonderen opgeëist. De Boeddha stemde toe hen te ontmoeten in Shravasti op de eerste dag van de lente. Koning Prasenajit was de gastheer van de gebeurtenis en schonk iedere aanwezige een overvloedige maaltijd.
Na de maaltijd wierp de Boeddha zijn houten tandenstoker op de grond. Deze veranderde onmiddellijk in een enorme wensvervullende boom versiert met de zeven kostbare juwelen. De kroon met loof verspreidde zich vijfhonderd yojanas in alle richtingen. De bloemen hadden de omvang van karrenwielen, het fruit was zo groot als een ton en had een onnavolgbare smaak en aroma, die bij alle aanwezigen deugdzame gedachten opwekte. Welk deel van de boom ook werd aangeraakt, het produceerde de klank van de zoete woorden van de Dharma. De enorme omvang van de boom zorgde ervoor dat het licht van de zon en de maan werd tegengehouden. Het tweede wonder wordt als volgt beschreven:

Op de tweede dag bood Koning Udrayana offergaven aan en deed verzoeken.
Onmiddellijk verschenen er aan de linker en rechter zijde van de Boeddha schitterende bergen van juwelen.
Er groeiden verschillende soorten heerlijk fruit en vriendelijke dieren aten van het zachte gras.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, meester van alle krachten.

Zoals hierboven beschreven wordt, kwam op de tweede dag van de lente koning Udrayana naar de Boeddha en bood offergaven aan en verzocht om het verrichten van een wonder. Ogenblikkelijk verscheen een met juwelen bedekte berg aan elke zijde van de vergadering. De bergen, torenhoog en solide, straalden veelkleurige licht uit. Er groeiden diverse soorten bomen op, met uitgelezen bloemen en fruit en vanuit de bomen klonken de zoete klanken van de Dharma. Op de rechter berg groeide elk denkbaar heerlijk voedsel dat de gehele vergadering kon verzadigen en op de linker berg graasden ontelbare variëteiten van vriendelijke dieren van het malse gras. Dan wordt het derde wonder beschreven:

Op de derde dag offerde koning Sochinadi voedsel en deed verzoeken.
Na gegeten te hebben, spoelde de Boeddha zijn mond.
Het gebruikte water veranderde bij toverslag in een meer met water van de acht kwaliteiten, verfraaid met bloeiende lotussen en stralend met verfijnde lichten.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, heer van het licht.

Koning Sochinadi was de gastheer van de derde dag van de bijeenkomst en bood de vergadering een overvloedig maal aan. Nadat de Boeddha zijn maal had beëindigd, spoelde hij zijn mond en het gebruikte water veranderde in een meer met de omvang van twee honderd yojanas. Het water had de eigenschappen van de acht kwaliteiten en kleurde het meer als lapis lazuli. Op de oppervlakte dreven poeders van de zeven kostbare juwelen en vanuit de diepten manifesteerden zich veelkleurige lotusbloemen ter grootte van een karrenwiel. Deze bloemen straalden krachtig licht uit, zo helder dat de gehele wereld en hemel een magisch schijnsel kregen. Eenieder die zich hier had verzameld om getuige te zijn van de wedstrijd van wonderen kon ze aanschouwen en men was verbijsterd.
Zo gaf de Boeddha op elke dag wonderlijke en miraculeuze demonstraties. Dit duurde vijftien dagen lang. Aan het einde van elke dag onderwees hij de Dharma in overeenstemming met ieders capaciteit en allen die aanwezig waren, werden bewogen door een diepgaand vertrouwen in de Leer en betraden het pad van één van de drie voertuigen.

In Praise of Buddha's Miracles (Cho-'phrul-bstod-pa) vervolgt:

Op de vierde dag bood koning Indravarma offergaven aan. Acht keer vier stromen vloeiden voort uit het magische meer. Na een cirkel gemaakt te hebben keerden zij terug, terwijl hun bubbelende klank de leringen van de drie voertuigen onthulde.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, de wonderbaarlijke leraar.

Zoals hierboven vermeld, sponsorde koning Indravarma de vierde dag van het evenement. Als antwoord hierop zorgde Boeddha Sakyamoenie ervoor dat zich acht stromen vormden uit het magische juwelen meer, dat hij de vorige dag had gecreëerd. Deze vloeiden in elk van de vier richtingen, maakten een cirkel en keerden terug naar het meer.
Het water van deze stromen had de acht voortreffelijke kwaliteiten en zoals zij voort stroomden zorgden de bubbelende klanken die zij maakten ervoor dat de onoverwinnelijke Dharma werd onthuld: de vijf machten, de vijf krachten, de zeven onderdelen in de richting van de verlichting, de acht onderdelen van het arya-pad, de drie deuren naar bevrijding, de vijf soorten helderziendheid, de zes perfecties, de vier onmetelijke gedachten enzovoort. Zij die deze geluiden hadden gehoord en passende ontvangers waren, ontwikkelden zich ineens tot hogere wezens en bereikten de laatste realisaties.

De volgende dag bood koning Brahmadatta offergaven aan.
Uit het gezicht van de Boeddha kwam een gouden straling die de 3000 wereldstelsels vulde.
De geest van diegenen die zich in een ellendige toestand bevonden werd gezuiverd en alle wezens werden

verzadigd met de gelukzaligheid van gestilde concentratie (dhyani).
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, hij die vreugde brengt.

Op de vijfde dag trad koning Brahmadatta op als de belangrijkste sponsor. Als antwoord op zijn verzoek, zond de Boeddha vanuit zijn gezicht, ontelbare stralen goudkleurig licht uit. Deze vulden de hemels van de 3000 grote wereldstelsels. Alle moeder voelende wezens werden geraakt door dit licht en ervoeren onmiddellijke pacificatie van de drie vergiften en de vijf verstorende emoties en bereikten een vreugdevolle extase die gelijk is aan de ervaringen van de gestilde concentratie (samadhi) van de derde meditatieve absorptie. Hiermee werden zij geplaatst in de sfeer van ongeëvenaard vertrouwen.

Op de zes dag offerden de Licchavis verrukkelijk voedsel. Iedereen in het publiek ervoer helderziendheid en kon de gedachten van anderen lezen. Bij het zien van elkaars zwarte en witte karmische zaden,ervoeren zij een diep vertrouwen en overtuiging.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, de bron van inspiratie.

Op de zesde dag van de lente sponsorden de Licchavis de bijeenkomst en verzochten de Boeddha hen zijn magische kwaliteiten te tonen. Onmiddellijk veroorzaakte de Boeddha helderziendheid bij iedereen in het publiek, wat hen in staat stelde elkaars gedachten te lezen. Als gevolg hiervan konden zij de krachten van karma in elkaars geest aan het werk zien. Diep bewogen door deze ervaring ontwikkelde zich een rotsvast vertrouwen in hen.
Er wordt gezegd dat wanneer de bodhisattva het tiende stadium van het pad van meditatie bereikt, hij 'de initiatie van het grote licht' ontvangt. Op dat moment verkrijgt hij de macht om talloze lichamelijke emanaties te openbaren, waarbij elk over ongelimiteerde miraculeuze mogelijkheden beschikt. Elk lichaam straalt ontelbare lichtstralen uit, die het lijden van de voelende wezens pacificeren en hen bevrijden van de obstakels die de vooruitgang op het paden der drie voertuigen verhinderen. Ook onthult het licht de grootsheid van de boeddhagebieden aan de voelende wezens. En al deze wonderlijke activiteiten kan de bodhisattva verrichten, zonder zich van zijn meditatiekussen te verheffen.

Boeddha Sakyamoenie in de tempel te Bodhgaya.

Vervolgens bood de Sakya-clan offergaven aan.
Iedereen in het publiek werd door de Boeddha voor korte tijd getransformeerd in een chakravartin koning (universele monarch),
waardoor zij de zeven waardevolle talenten verkregen.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, heer der emanaties.
Op de zevende dag werd de bijeenkomst gesponsord door de Sakya's. Ogenblikkelijk werd iedereen in het publiek door de Boeddha getransformeerd in de vorm van een chakravartin, waarbij men over de zeven waardevolle talenten beschikt en gezegend is met duizend kinderen. Daarna gaf hij hen les in de Dharma. Diepgeraakt met vertrouwen ontwikkelden zij de basis van goedheid, die hen veranderde in hogere wezens, die het pad naar bevrijding betraden.

Op de achtste dag bood Indra offergaven aan. Vanuit de troon van de Boeddha werden de vijf raksha's en ook Vadjrapani geëmaneerd, die de tronen van de zes Hindoe leraren vernietigden en hun negentigduizend volgelingen bevrijdden. Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, die ongelimiteerde krachten toont.

Op de achtste dag van de lente bood Indra de vergadering offergaven aan. De Boeddha stampte met zijn rechtervoet waardoor de zes bestaans-werelden schudden. De groep van vijfhonderd rishi's die de zes Tirthika leraren hadden meegebracht, dachten elk voor zich dat de Boeddha hen riep om naar voren te komen. Nadat zij een diep vertrouwen hadden ervaren, verzochten zij de Boeddha hen de monnikswijding te verlenen. Later bereikten zij het arhatschap en vormden samen een leefgemeenschap. Enkele van Boeddha's naaste leerlingen, zoals Maudgalyana, verzochten de meester om in zijn plaats te mogen handelen en de Tirthika's te ontmoeten in de wedstrijd in wonderen.
De Boeddha antwoordde: "Wie hebben de Tirthika's uitgedaagd?"

Koning Prasenajit stond op, vouwde zijn handen tegen elkaar en antwoordde: "O Bhagavan, het is U die zij hebben uitgedaagd. Daarom bent U het die we de wonderen willen zien verrichten."
Onmiddellijk werd de Boeddha onzichtbaar en vanuit de vier richtingen hoorden zij zijn stem die de Dharma onderwees. Toen de Boeddha weer zichtbaar werd benaderden Brahma en Ishvara hem gelijktijdig van links en rechts en boden hem overvloedige offergaven aan.
Wederom vroeg de Boeddha: "Wie heeft mij gevraagd wonderen te verrichten?"
En voor een tweede maal herhaalde koning Prasenajit zijn verzoek.
De Boeddha raakte met zijn rechterhand de grond aan. Vanuit het binnenste der aarde stuurden de naga's lotusbloemen met de omvang van karrenwielen, voorzien van duizend gouden bloembladen en vadjra's als meeldraden. Daarop emaneerde de Boeddha zijn lichaam met ontelbare replica's, totdat de gehele ruimte ermee was gevuld. Iedereen, zelfs kinderen, kon dit waarnemen.
Alle toeschouwers waren verbijsterd en hun monden vielen open van verbazing. Zij maakten neerbuigingen en boden offergaven van bloemen aan.
Toen spraken de geëmaneerde replica's van de Boeddha tegelijkertijd:
"Voltooi het spirituele pad met enthousiaste volharding en verlaat de betekenisloze wegen.
Treed toe in de leer van de verlichting, omdat anders de Heer van de Dood u spoedig zal vernietigen gelijk een olifant die een bamboe hut vernietigt."

Na dit gezegd te hebben verdwenen de emanaties. De zes Tirthika's keken elkaar schaapachtig aan. Zij stootten elk hun buurman aan: "het is nu jouw beurt om iets te doen." Maar geen van hen maakte van de gelegenheid gebruik en ze zaten daar moedeloos. De Boeddha raakte met zijn hand zijn leeuwentroon aan. Er klonk een angstaanjagend geluid, gelijk een aanstormende stier. Op hetzelfde moment werden vijf raksha's vanuit zijn troon geëmaneerd die de tronen van de vijf Tirthika's vernietigden. Ook Vadjrapani verscheen zwaaiend met een vuurspuwende vadjra. Er stak een sterke wind op, die de lucht verduisterde. De zes Tirthika's raakten vervuld met angst. Overmand door schaamte voor hun eigen onvermogen om de gelijke van de Boeddha te zijn in een wedstrijd die zij zelf hadden geëist, wierpen zij zichzelf in een nabijgelegen poel. Hun negentig duizend volgelingen omhelsden de Dharma en werden monnik. Uiteindelijk bereikten zij allemaal het arhatschap.
Vanuit de tachtigduizend poriën van het lichaam van de Boeddha stroomden lichtstralen. Op de punt van elke straal zat een kleine boeddha op een lotus en verkondigde de Dharma. De Boeddha zelf zorgde ervoor, dat iedereen dit kon zien en horen.

Het negende wonder is als volgt beschreven:
De volgende dag bood Brahma offergaven aan.
De Boeddha maakte zijn lichaam groter en groter totdat het tot de top van de Brahmaloka reikte.
Hulde aan Boeddha Sakyamoenie, een alles overheersende meester.

Hoe groot de krachten van de rishi's, die de meditatieve absorptie van de zuivere vormsfeer hebben bereikt ook zijn en zelfs die van de shravaka-arhats, de pratyeka-boeddha's en de bodhisattva's van de zuivere stadia, geen van allen benaderen ook maar de macht en mogelijkheden van een volledig verlicht wezen. Daarom was het gemakkelijk voor Boeddha Sakyamoenie de zes Tirthika's te verslaan in een wedstrijd van wonderen.

De volgende dag brachten de beschermers van de werelden offergaven.
Het verfijnde lichaam van de overwinnaar doordrong de wereld gelijk een enorme wolk.
Het reikte uit naar de piek van samsara en straalde duizenden gouden lichten uit, waarna hij een regen van liefde en vreugde liet neerstromen.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, vertolker van de waarheid.

Op de tiende dag van deze maand brachten de vier koninklijke beschermers, zoals Vaishravana, offergaven en verzochten de Boeddha zijn krachten te tonen. De Boeddha vergrootte zijn lichaam totdat het uitreikte over de grenzen van de vier richtingen, die beschermd worden door de vier koninklijke beschermers, totdat het reikte tot aan de piek van samsara.
Onvoorstelbare lichten schitterden vanuit zijn gouden lichaam. Talloze voelende wezens waren getuigen van deze daden.
Toen onderwees de Boeddha de Dharma op het niveau van de specifieke aanleg en capaciteit van elke toehoorder. Sommigen ontwikkelden onmiddellijk de verlichtingsgeest.
Anderen ontwikkelden zo'n verdienste dat zij zich verhieven tot spirituele stadia zoals de 'binnengaande van de stroom', 'eens-terugkerende, niet-terugkerende, arhat, etc.

Toen bood Anathapindika offergaven aan en deed verzoeken.
Zonder dat de Boeddha zijn leeuwentroon verliet werd zijn lichaam onzichtbaar.
Vanuit deze toestand onderwees hij de Dharma met zoete en melodieuze woorden.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, de leraar.

Op de elfde dag van de maand sponsorde de leek Anathapindika het evenement. Onmiddellijk werd het lichaam van de Boeddha onzichtbaar. Vanaf de plaats waar hij gezeten had verscheen een briljant licht, waaruit melodieuze geluiden de natuur en essenties van de drie voertuigen onthulden. Sommigen uit het publiek ontwikkelden de verlichtingsgeest, de motivatie van de hoogste verlichting en bereikten het onomkeerbare stadium. Anderen verzamelden verdiensten

voor wedergeboorten als mens of hemelse god.

De volgende dag bood de leek Cheta offergaven aan en deed verzoeken. De Boeddha ging in gestilde concentratie (samatha).
Een gouden licht vulde de 3000 grote werelden, ervoor zorgend dat alle wezens gevoelens van liefde voor elkaar ervoeren, zoals een ouder voor diens kind.
Hulde aan Sakyamoenie Boeddha, boodschapper van liefde.

Op de twaalfde dag benaderde de leek Cheta de Boeddha met offergaven en het verzoek zijn miraculeuze krachten te tonen. De Boeddha ging in meditatie op liefde en straalde een gouden licht uit totdat de gehele wereld gevuld was met een amberkleurig schijnsel. De leerlingen die werden geraakt door dit licht, werden onmiddellijk gezuiverd van de drie psychische vergiften. Hun geest bevrijd van gehechtheid en afkeer, keken zij naar elkaar met gedachten van liefde en genegenheid, zoals ouders teder naar hun kinderen kijken en zoals broers en zussen naar elkaar kijken. Vervolgens onderwees hij ontelbare Dharma's. Zij die er rijp voor waren, ontvingen het uiteindelijke inzicht van de drie voertuigen.

Op de dertiende dag bracht koning Shunjanadi offergaven.
Lichtstralen emaneerden vanuit de navel van de Boeddha en reikten zeven span ver.
Op de top van elke straal zat een boeddha, vanuit wiens navel lichtstralen emaneerden, en zo verder, totdat alle richtingen waren gevuld.
Voor Sakyamoenie Boeddha, een buitengewone wijze, buig ik neer.

Op de ochtend van de dertiende dag was de koning Shunjanadi gastheer van de bijeenkomst. Hij offerde voedsel en verzadigende giften aan de vergadering en verzocht de Boeddha zijn krachten te tonen.
De Boeddha, gezeten op zijn leeuwentroon, emaneerde twee lichtstralen vanuit zijn navel, elk zeven span lang. Op de top van elke lichtstraal zat een kleine boeddha op een lotustroon, die ieder op zijn beurt twee lichtstralen uit zijn navel emaneerden met ook een lengte van zeven span.
En weer droeg de top van de lichtstraal een lotustroon en een kleine boeddha. En zo, tot in het oneindige, verdubbelde het aantal boeddha's, totdat de gehele ruimte was gevuld.
Iedereen in het publiek was vervuld met bewondering. Sommigen ontwikkelden de verlichtingsgeest, sommigen behaalden het stadium van niet-terugkerende, en sommigen werden arhat. Talloze voelende wezens werden geplaatst op de paden die leiden naar een hoger wezen, bevrijding en verlichting.

De volgende dag bracht koning Udrayana offergaven en strooide bloemen voor de Boeddha.
De Boeddha transformeerde die in 250 rijtuigen, gemaakt van de meest waardevolle juwelen welke in de drie bestaanswerelden te vinden zijn.
Voor Sakyamoenie Boeddha, die alles verfraait, buig ik neer.

Op de veertiende dag van de lente verspreidde koning Udrayana bloemen voor de Boeddha en verzocht hem zijn miraculeuze krachten te tonen. Onmiddellijk transformeerde de Boeddha de bloemen in tweehonderd vijftig rijtuigen, gemaakt van de kostbaarste substanties. Zij straalden met een licht zo helder, dat deze de drieduizend grote wereldstelsels verlichtte. Alleen al door het waarnemen van dit licht werden voelende wezens bevrijd van het lijden. Sommigen ontwikkelden ineens de verlichtinggeest, anderen ontwikkelden het stadium van een niet-terugkerende, enzovoort. Om kort te gaan: talloze voelende wezens werden geplaatst op het pad dat leidt naar bevrijding en verlichting.

Op de vijftiende dag ontwikkelde koning Bimbisara goedheid en deugd. Allen in het publiek werden verzadigd met een festijn van goddelijk ambrosia. Een gouden licht scheen uit de hand van de Boeddha en onthulde zowel de hemels als de hellen.
Voor Sakyamoenie Boeddha, die alles toont, buig ik neer.

Op de dag van de volle maan trad koning Bimbisara op als belangrijkste beschermer van de bijeenkomst.
De Boeddha verzocht hem: "o koning, brengt u mij enige lege voedselschalen." Toen het tijd voor de lunch was, vulde de Boeddha magisch de schalen met voedsel van honderd goddelijke smaken. De hoeveelheid was voldoende om de gehele vergadering te voeden en ieder die ervan nam, ervoer onmiddellijk een grote gelukzaligheid van lichaam en geest.
Daarna raakte de Boeddha met zijn hand de aarde aan. Direct werden de bestaanswerelden van de hellen zichtbaar en de wezens hierin realiseerden zich: "het is vanwege mijn eerder toen-en-toen gecreëerde negatieve karmische actie dat ik in deze ellendige toestand gevallen ben."
Allen, in de vergadering aanwezig, die dit zagen en hoorden waren diep geroerd. Gedachten van mededogen, intens zoals een moeder dat voelt voor haar enige kind, rezen in hen op. Zij weenden en kregen kippenvel, zo geroerd waren zij door deze verschijning.
Toen onderwees de Boeddha de Dharma in overeenstemming met de aanleg van allen die in het publiek aanwezig waren. Sommigen ontwikkelden de verlichtingsgeest van de bodhisattva, anderen ontwikkelden de staat van niet-terugkerende, enzovoort. Talloze voelende wezens ontwikkelden deugdzame karmische indrukken voor een wedergeboorte als mens of hemelse god.
Aldus manifesteerde onze onvergelijkbare leraar Boeddha Sakyamoenie verschillende miraculeuze prestaties door middel van zijn buitengewone krachten van lichaam, spraak en geest. Op deze manier verdreef hij het valse vertrouwen van talloze Tirthika's en toonde hij de uitmuntendheid van de

paden die leiden tot een hogere bevrijding en de alwetende verlichting.

Het Grote Gebedsfestival is een jaarlijkse gebeurtenis ter herdenking van de openbare demonstratie van wonderen door de Boeddha. Het was mij een genoegen en een eer dat ik de gelegenheid heb gekregen dit aan u te kunnen vertellen. Ik heb het slechts oppervlakkig kunnen doen. Het zou meer tijd vergen om de volledige implicaties en symboliek achter dit verhaal uit te leggen. Ik heb ervoor gekozen om dit poëtische verslag van de vijftien dagen van wonderen zoals ze zijn vastgelegd in In Praise of Buddha's Miracles te volgen. Dit werk is zowel beknopt als mooi.
Ons Grote Gebedsfestival is een jaarlijkse herdenking van de ontmoeting van Boeddha Sakyamoenie met de zes Tirthika extremisten en hun volgelingen tijdens een wedstrijd van miraculeuze demonstraties. Boeddha Sakyamoenie versloeg hen volledig, waarmee hij hun zeepbel van ijdelheid en arrogantie uiteen liet spatten. Mara kon zijn vlag strijken, terwijl de krachten van goedheid met genoegen hun banieren van victorie hoog in de tien richtingen lieten wapperen.

Om deze illustere gebeurtenis eer te betuigen, werd Lama Tsong Khapa geïnspireerd tot het instellen van het Grote Gebedsfestival te Lhasa, als een methode voor het vergroten van de verdiensten voor alle voelende wezens. Dit heerlijke festival verspreidde zich uiteindelijk over het gehele land. De Vijfde Dalai Lama schreef een gedicht ter ere van het instellen van dit festival door Lama Tsong Khapa.

In de centrale tempel te Lhasa
Ging U in een glorieuze gouden eeuw
De voelende wezens van dit land voor
Door het oceanische symbool van goedheid te eren
Vertegenwoordigd door de Boeddha, de zoon van Shuddhodana,
Toen hij de Tirthika's te Shravasti versloeg
In een openbare wedstrijd van wonderen.
Oh Tsong Khapa, uw schitterende oratie-
Was inderdaad vol wijsheid ontworpen
En deed de kracht van de goedheid in deze wereld
Toenemen als de wassende maan.

Vertaling: Nico Knol.

Ton Hendriks

Beeld bij Swayambunath, Nepal.

Lofzang aan Sakyamoenie Boeddha

Leraar, bhagavan, tathagata, arhat, volledig en volmaakte Boeddha,
die theorie en praktijk bezit, sugatha, kenner van de wereld,
stuurman van de wezens die nog getemd moeten worden,
leraar van goden en mensen, Boeddha, bhagavan,
glorieuze overwinnaar Sakyamoenie, aan U betuig ik eerbied,
aan U bied ik offergaven aan en tot U neem ik toevlucht.

Toen U als de allerhoogste der tweevoeters werd geboren,
zette U zeven stappen op deze grote aarde en sprak:
"Ik ben verheven in deze wereld."
Aan U, die toen al wijs was, betuig ik mijn eerbied.

Uw zuivere lichaam is een verheven fijne vorm,
een oceaan van wijsheid als een berg van goud.
Uw roem laait op in de drie bestaanssferen,
aan U, de verheven beschermer, betuig ik mijn eerbied.

U bent in het bezit van de verheven kenmerken en Uw gezicht is als een smetteloze maan,
Uw lichaamskleur is als goud, aan U betuig ik mijn eerbied.
De drie bestaanssferen zijn niet als U - vrij van stof -
aan U, de onvergelijkbare kennishouder, betuig ik mijn eerbied.

U bent de beschermer die het grote mededogen bezit,
de alwetende leraar,
het veld van een oceaan van positieve energie en goede kwaliteiten,
aan U de tathagata betuig ik mijn eerbied.

Door zuiverheid vrij van gehechtheid,
door heilzame activiteiten bevrijdend uit de lagere bestaanswerelden,
unieke, verheven uiteindelijke betekenis,
aan de pacificerende Dharma betuig ik mijn eerbied.

Het bevrijdende pad naar bevrijding onderwijzend,
terwijl ze voortreffelijk in de zuivere trainingen verblijven,
heilig veld dat goede kwaliteiten bezit,
ook aan de sangha betuig ik mijn eerbied.

Verricht geen enkele schadelijke activiteit,
verzamel volmaakt heilzame activiteiten,
bedwing volkomen de eigen geest,
dit is de leer van de Boeddha.

Als een ster, een luchtspiegeling of een boterlamp,
als een illusie, een dauwdruppel of een luchtbel,
als een droom, een bliksemflits of wolken,
dienen alle samengestelde verschijnselen te worden gezien.

Mag ik door de positieve energie hiervan de staat van alles zien bereiken
en de vijand - de fouten - overwinnen
en mag ik alle migrerende wezens, die lijden door de golven van ziekte, ouderdom en dood
uit de oceaan van het cyclische bestaan bevrijden.

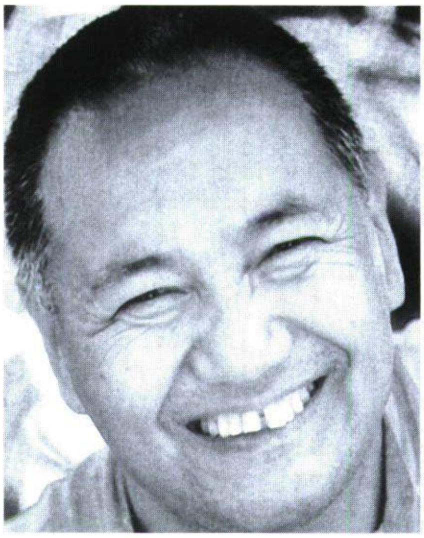
Vertaling: Gelong Jampel Pharchin en Hans van den Bogaert.

Voordelen van de verlichtingsgeest

Aan het eind van de jaarlijkse Lam Rim cursus in Kopan van het jaar 1983, gaf Lama Thubten Yeshe zijn laatste groepsonderricht. Hij stierf in het voorjaar 1984. Hij sprak over toevlucht nemen, de vijf voorschriften van de lekengelofte en de verlichtingsgeest (Sanskriet: bodhichitta). Het hier volgende artikel bevat een bewerking van zijn onderricht over de verlichtingsgeest en is overgenomen uit Mandala.

De beoefening van de verlichtingsgeest (bodhicitta) is zonder twijfel de beste Dharmabeoefening. Het is de meest substantiële, de meest perfecte. De verlichtingsgeest bestaat uit twee aspiraties: de wens een boeddha te worden en het welzijn van alle talloze wezens te bevorderen. De verlichtingsgeest is gebaseerd op het krachtige, bijzondere besluit zelf de verantwoordelijkheid op zich te nemen het geluk van alle moeder voelende wezens tot stand te brengen door hen te bevrijden van al hun lijden. Dit bijzondere besluit is gebaseerd op liefde en mededogen. De liefdevolle vriendelijkheid voor alle wezens en de wens dat ze gelukkig mogen zijn, gecombineerd met het krachtige verlangen dat ze bevrijd zullen zijn van alle soorten lijden. Deze liefde en mededogen zijn gebaseerd op de realisatie dat we een relatie hebben met alle talloze wezens. Alle wezens zijn goed voor ons geweest en daarom zijn wij hen dankbaar en wekken we de wens op deze goedheid te vergoeden. Om deze realisatie te kunnen bereiken oefenen we eerst in gelijkmoedigheid, waarbij we beseffen dat vrienden, vijanden en vreemden in feite allen gelijk zijn.

Als we na het opwekken van het bijzondere besluit vervolgens onze huidige situatie onderzoeken, ontdekken we dat we nog niet eens in staat zijn onszelf te helpen, laat staan anderen. We zitten gevangen in het web van onze eigen verstorende emoties en karma, waardoor we keer op keer lijden ondergaan en nieuwe oorzaken voor lijden creëren.
Daarom ontwikkelen we de drang naar bevrijding om vrij te kunnen worden van de drie soorten lijden van het cyclische bestaan. (zie Maitreya Magazine jaargang 21 nummer 3: de ironie van het cyclische bestaan). Deze drang naar bevrijding projecteren we vervolgens op anderen. Niet alleen wijzelf, maar alle gewone wezens zijn gevangen in de ijzeren kooi van het cyclische bestaan. Daarop nemen we het bijzondere besluit alle wezens te bevrijden en we kijken om ons heen en onderzoeken wie de capaciteit heeft zulk een enorme taak te volbrengen. We komen dan al snel tot de conclusie dat alleen een boeddha, die alle tekortkomingen



heeft overwonnen en alle goede kwaliteiten volledig tot ontwikkeling heeft gebracht, de capaciteit heeft alle wezens naar het boeddhaschap te begeleiden. Vervolgens nemen we ons voor zijn voorbeeld te zullen volgen en al onze capaciteiten aan te wenden voor het ontwikkelen van onze geest tot we het hoogste niveau van geestelijke evolutie, het boeddhaschap, bereiken.

Daartoe oefenen we ons in de perfecties. In ons dagelijks leven oefenen we ons in het methode-aspect: het helpen van anderen. In de meditatie oefenen we ons in het wijsheidsaspect en trainen we onze geest in gestilde concentratie, gekoppeld aan diep inzicht. Met behulp van de meditaties uit de Lam Rim en de drie hoofdzaken van het pad: de drang naar bevrijding, de verlichtingsgeest en de juiste zienswijze van de leegte, trainen we onze geest totdat we de verlichting hebben bereikt.

Ik denk dat liefdevolle vriendelijkheid een absolute noodzaak voor ons is. Liefdevolle vriendelijkheid is de essentie van de verlichtingsgeest. Het is de houding van de bodhisattva. De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid is ongetwijfeld de meest comfortabele meditatie. Daartegen kunnen geen tegenwerpingen gemaakt worden, noch vanuit filosofisch, noch vanuit wetenschappelijk, noch vanuit psychologisch standpunt. Als iedereen een altruïstische houding zou hebben, zouden er geen Oost-West conflict en geen Noord-Zuid tegenstellingen bestaan. De verlichtingsgeest is het meest comfortabele, het meest perfecte pad. En het is een ongecompliceerd pad, zonder enig gevaar in één van de beide extremen van eternalisme of nihilisme te vervallen. Zonder de verlichtingsgeest werkt er niets, de meditatie werkt niet en er zullen geen realisaties komen.

Waarom is de altruïstische houding noodzakelijk voor succes in meditatie? Omdat het zelfkoestering tegengaat. Zonder de verlichtingsgeest zullen we ons vastklampen aan elke kleine ervaring van gelukzaligheid die we bereiken in onze meditatie. We zullen denken: "Ik heb een ervaring van geluk, ik wil meer." Dan verdwijnt de goede ervaring volledig. Grijpen is de grootste afleiding die ons afhoudt van de ervaring van éénpuntig, intensief gewaar-zijn in meditatie. Door ons grijpen raken we verslingerd aan ons eigen geluk. "Ik voel me ellendig, ik wil gelukkig zijn, daarom wil ik mediteren." Op die manier werkt meditatie niet. Om de één of andere reden komt er dan geen goede meditatie tot

stand: geen bevrediging, geen vrede in de geest, geen gelukzaligheid.

Zonder de verlichtingsgeest is het erg moeilijk positieve energie op te bouwen. We creëren het en vernietigen het onmiddellijk weer. De positieve energie van de ochtend is 's middags alweer verdwenen, alsof we onze kamer schoonmaken en die een uur later alweer vervuilen. We maken onze geest helder en maken er meteen weer een puinhoop van. Dit is niet erg winstgevend. Als we succes willen hebben in het verzamelen van positieve energie moeten we de verlichtingsgeest opwekken. Met de verlichtingsgeest worden we zo kostbaar als goud of diamanten; we worden een perfect object in deze wereld, onvergelijkbaar met welke materie dan ook.

De verlichtingsgeest bestaat uit twee aspiraties: de wens een boeddha te worden en het welzijn van alle talloze wezens te bevorderen.

Uit westers, materialistisch standpunt gezien is het een grootse daad van vrijgevigheid als een rijke de hele wereldbevolking honderd dollar zou geven. Maar zelfs die daad is niets vergeleken met de gedachte: voor het welzijn van alle voelende wezens wil ik boeddha worden en daartoe zal ik de verlichtingsgeest ontwikkelen en de zes perfecties beoefenen zoveel als ik kan. Dat is het meest perfecte pad dat we kunnen volgen.

In ons dagelijks leven oefenen we ons in het methode-aspect: het helpen van anderen. In de meditatie oefenen we ons in het wijsheidsaspect en trainen we onze geest in gestilde concentratie, gekoppeld aan diep inzicht.

Er was eens een Kadampa-geshe die een man zag die omgangen maakte rondom een stoepa. (een methode om respect te betuigen, red.). Hij zei tot de man: "Wat ben je aan het doen?" De man antwoordde: "Ik maak omgangen rond de stoepa." De geshe zei: "Zou het niet beter zijn als je de Dharma beoefende?" Een volgende keer zag de geshe de man terwijl hij bezig was met het doen van neerbuigingen en opnieuw vroeg hij de man waar hij mee bezig was. "Ik maak honderdduizend neerbuigingen", gaf de man ten antwoord. "Zou het niet beter zijn als je de Dharma beoefende?", vroeg de geshe opnieuw. Het verhaal gaat nog verder, maar waar het op neerkomt is dat beoefeningen met een religieus karakter zoals rondgangen om een stoepa maken of neerbuigingen doen, niet noodzakelijkerwijs een Dharma-beoefening zijn. De essentie van Dharma-beoefening is het transformeren van onze geest: gehechtheid en zelfkoestering opgeven. Als we onze geest niet op deze manier veranderen, zullen religieuze beoefeningen niet werken, die worden dan niets meer dan een grap. Zelfs als we tantrische beoefeningen doen, zullen we niet slagen. Tenzij we van binnen veranderen. Dharma betekent een volledige verandering van houding, een volledige transformatie, van zelfkoestering naar het koesteren van anderen. Pas dan brengt het ons werkelijk innerlijk geluk. Pas dan wordt het werkelijk Dharma. Niet als we slechts woorden murmelen.

De beoefening van de verlichtingsgeest is zonder twijfel de beste Dharmabeoefening.

De verlichtingsgeest is het tegenovergestelde van de cultuur van het ego, de cultuur van gehechtheid, de cultuur van het cyclische bestaan. Het is een ongelofelijke transformatie. Het is het meest substantiële pad en ook het meest comfortabele pad. Soms raken we alleen 'spaced-out' als we mediteren. Maar als we mediteren op de verlichtingsgeest willen we ons hele leven transformeren, willen we werkelijk onze geest en handelingen veranderen.

In menselijke relaties zijn we allen op elkaar aangewezen. Maar waarom zeggen we soms: "Ik houd van jou" en soms: "Ik haat je?" Waar komt die op-en-neer-gaande geest vandaan? Die komt voort uit zelfkoestering, uit een volledig gebrek aan het koesteren van anderen. Wat we in feite zeggen is: "Ik haat je, omdat ik geen bevrediging van je krijg. Je doet me zeer, je geeft me geen plezier." Dat is het punt: 'ik', mijn ego, mijn zelf-koesterende gehechtheid krijgt geen bevrediging van jou, daarom haat ik je. Wat een grap! Alle moeilijkheden in relaties komen voort uit het niet ontwikkelen van de verlichtingsgeest, uit het niet veranderen van onze geest.

Meditatie alleen is niet genoeg. Als die Kadampa-geshe jou in meditatiehouding ziet zitten zou hij zeggen: "Wat ben je aan het doen? Zou het niet beter zijn de Dharma te beoefenen?" Dharma is niet rond een stoepa lopen, neerbuigingen maken of mediteren. Wat is Dharma dan wel? Dat vroeg de man in het verhaal zich ook af. Hij kon niets anders bedenken dan die formele Dharma-beoefeningen.

Wel, de beste, de meest perfecte, de meest substantiële Dharma-beoefening is zonder enige twijfel de beoefening van de verlichtingsgeest.

We kunnen wetenschappelijk bewijzen dat het koesteren van anderen de beste beoefening is. De wortel van alle menselijke problemen is zelfkoestering. Dat is wat ons leven moeilijk en miserabel maakt. Het tegengif voor zelfzucht en de oplossing voor al onze problemen is de totaal tegenovergestelde geest, de verlichtingsgeest. De zelf-koesterende geest maakt zich alleen bezorgd om mij, mijn 'zelf', mijn inherent bestaande 'ik'. De verlichtingsgeest verwisselt ik met anderen. In plaats van het 'ik' centraal te stellen, stelt het de ander centraal. Het koesteren van anderen schept ruimte in onze geest. Dan maakt het niet meer uit als onze geliefde vergeten is ons een kerstcadeau te schenken. "Nou ja, dit jaar gaf ze me geen chocola, het geeft niet." Menselijke relaties draaien niet om chocola, niet om zintuiglijk plezier. Er kan iets veel diepers uit ons samenzijn, ons samenwerken komen.

Grijpen is de grootste afleiding die ons afhoudt van de ervaring van éénpuntig, intensief gewaar-zijn in meditatie.

Als we werkelijk gelukkig willen worden is het niet voldoende uit te spacen in meditatie. Er zijn veel mensen die jarenlang in afzondering hebben gemediteerd en er slechter uit te voorschijn zijn gekomen. Teruggekomen in de maatschappij bleken ze niet in staat opnieuw in contact te treden met anderen; ze waren buitenstaanders geworden. De vreedzame omgeving die ze hadden gecreëerd was onder kunstmatige omstandigheden tot stand gekomen en daarmee een relatief verschijnsel zonder veel stabiliteit. Als we anderen koesteren maakt het niet uit waar we zijn, dan zullen we nooit een buitenstaander worden. Hoe meer we betrokken zijn op anderen, des te meer plezier we zullen ondervinden. We leven voor anderen. Mensen worden de bron van ons geluk. Zelfs als sommigen proberen van ons te profiteren, zullen we denken: nou ja, in het verleden heb ik hen zo vaak gebruikt. Dan raakt het ons niet meer.

De verlichtingsgeest is dus de meest perfecte manier om Dharma te beoefenen, het is de meest waardevolle methode, vooral in de moderne westerse samenleving. Met de verlichtingsgeest als basis, zullen we zeker spiritueel groeien.

Als we oprecht zijn en diep in ons hart kijken, zullen we ontdekken dat de voornaamste oorzaak voor onze ontevredenheid is, dat we anderen niet helpen zo goed als we kunnen. Als we ons dat realiseren zullen we gemotiveerd zijn onszelf zo te ontwikkelen, dat we anderen naar tevredenheid kunnen helpen. Door onszelf te verbeteren, kunnen we anderen beter helpen. Dan krijgen we kracht en energie om te mediteren, om er een zuivere, morele zelfdiscipline op na te houden en andere goede dingen te doen. Dan hebben we energie, omdat we anderen willen helpen. Daarom zei Lama Tsong Khapa dat de verlichtingsgeest de basis is van alle verlichte realisaties.

De essentie van Dharma-beoefening is het transformeren van onze geest: gehechtheid en zelfkoestering opgeven.

De positieve energie van de verlichtingsgeest is alchemistisch. Net zoals in het alchemistisch proces ijzer wordt omgezet in goud, transformeert de verlichtingsgeest al onze gewone activiteiten van lichaam, spraak en geest. Ons dagelijks leven wordt positief en weldadig voor anderen. En het is niet eens echt moeilijk. Sommige mensen zien er altijd gelukkig uit. Hoeveel problemen en lijden

Lama Thubten Yeshe

ze ook ondergaan, ze proberen er altijd gelukkig uit te zien en zichzelf van hun positieve kant te tonen. Andere mensen zien er altijd miserabel en boos uit. Ik denk eerlijk gezegd dat dit een fundamenteel verschil aangeeft in de manier waarop deze twee verschillende typen mensen denken. Menselijke wezens zijn in wezen erg simpel. Sommigen zijn een ramp van binnen en dit tekent hun gezichten. Het maakt dat anderen die hen ontmoeten zich akelig gaan voelen. Anderen tonen altijd een moedig gezicht, zelfs als ze intensief lijden, omdat ze zich bekommeren om anderen.

Lama Thubten Yeshe

Waarom zouden we, alleen omdat we ons miserabel voelen, anderen ook ongelukkig maken? Wat heeft het voor zin om ellendige vibraties uit te stralen? Het helpt toch niet. We zouden onze emoties onder controle moeten brengen en op een gelijkmoedige manier moeten spreken. Sommige mensen hebben de neiging zich af te sluiten voor anderen als ze lijden, maar dan nog kunnen we hun ellendige vibraties voelen. En het helpt niet - anderen zullen hen geen tijdelijk geluk geven, laat staan hen tot de verlichting voeren. Als we mensen om ons heen willen helpen is het nodig een gelukkige, vreedzame vibratie uit te stralen. Dit is erg praktisch en erg waardevol. Soms praten we teveel over de verlichting; maar we hebben nog een lange weg te gaan voor we werkelijk realisaties bereiken. Vergeet de verlichting, maak je niet druk om het boeddhaschap - wees praktisch. Als je anderen niet kan helpen, berokken ze dan op z'n minst geen schade, blijf neutraal.

De verlichtingsgeest is als atoomenergie die onze geest transformeert. Dit is niet iets wat we met blind vertrouwen moeten aannemen, het is wetenschappelijk te bewijzen. Iedereen is tegenwoordig bang voor een kernoorlog; maar stel dat we allemaal de verlichtingsgeest hadden. Zouden we dan niet volkomen veilig zijn? Natuurlijk zouden we dan volkomen veilig zijn. Met de verlichtingsgeest in onze geest hebben we geen enkel verlangen anderen te vermoorden. Lama Tsong Khapa zei: "Met de verlichtingsgeest trekken we al het goede aan als een magneet, het goede zal ons overstromen als regen." Op dit moment is alles wat we aantrekken ongeluk, omdat we alleen onszelf koesteren.

Door onszelf te verbeteren, kunnen we anderen beter helpen. Dan krijgen we kracht en energie om te mediteren, om er een zuivere, morele zelfdiscipline op na te houden en andere goede dingen te doen.

Maar met het koesteren van anderen zullen we goede vrienden aantrekken, goed voedsel, alles wat goed is.

Zijne Heiligheid de Dalai Lama zei recentelijk: "Als we toch zelfzuchtig willen zijn, kunnen we dat beter in het groot doen. Wijde zelfzucht is beter dan enge zelfzucht!" Wat bedoelde Zijne Heiligheid? Hij zei hiermee dat de verlichtingsgeest op een bepaalde manier als een enorme wijde zelfzuchtige houding is. Waarom? Wanneer we ons met liefdevolle vriendelijkheid toewijden aan anderen, zullen we veel meer plezier ervaren. Met onze gewone, zelfzuchtige houding ervaren we heel weinig plezier en het kleine beetje wat we hebben gaat snel weer verloren. Met de grote zelfzucht helpen we anderen en onszelf; met de enge, kleine is het altijd: "ik, ik, ik" en is het gemakkelijk om alles te verliezen.

De grote Lama Atisha had meer dan honderd vijftig leraren. Hij respecteerde ze allemaal, maar als hij de naam van Lama Dharmarakshita hoorde, kwam hij met grote sprongen naar hem toe. Hij legde dit uit door te zeggen: "Ik heb veel onderricht ontvangen van vele, vele grote spirituele leraren, maar het was Lama Dharmarakshita, die me de bodhisattva-gelofte gaf en het onderricht over de methode en wijsheid van de verlichtingsgeest en de zes perfecties, de grootste helpers in mijn leven." Meditatie op een boeddhavorm kan soms heel erg ingewikkeld zijn, maar meditatie op de verlichtingsgeest is zo eenvoudig, zo ongelofelijk diep en werkelijk. Daarom placht Atisha te beven als hij de naam van zijn voor-

naamste leraar in de verlichtingsgeest hoorde.

Het belangrijkste punt is, dat als we in contact komen met de Boeddha-Dharma, we de krankzinnige olifant van onze zelf-koesterende geest kunnen overwinnen. Als de Dharma die we horen ons helpt onze zelfzucht zelfs maar een heel klein beetje te verminderen, is het de moeite waard geweest. Maar als het onderricht dat we horen geen effect heeft op onze zelfzucht, is het vanuit Mahayana-standpunt bezien, van geen enkel nut, zelfs niet als we een volledig correcte intellectuele verhandeling zouden kunnen geven over de hele Lam Rim.

Misschien herinneren we ons de geschiedenis van Shantideva. De mensen vernederden hem steeds en pleegden hem 'Dus-she-sum-pa' te noemen, wat betekent: 'iemand die slechts drie dingen kan, namelijk eten, slapen en poepen. Het is slecht zo over iemand te praten, zeker als hij monnik is. Maar het was alles wat mensen van hem konden zien. Wat ze echter niet zagen was dat hij de niet-kunstmatige verlichtingsgeest had gerealiseerd. Daardoor werd alles wat hij deed, zelfs gewone dingen, heilzaam voor anderen. Vredig liggend pleegde hij met grote zorg te mediteren voor het welzijn van alle voelende wezens en vele malen huilde hij om hen uit mededogen.

Westerlingen hebben zo'n beoefening nodig. Fundamenteel zijn we lui of misschien niet lui, maar als het werk klaar is zijn we moe en hebben we niet veel energie meer over. Als we van ons werk thuiskomen en we kunnen lekker gaan liggen en mediteren op de verlichtingsgeest is dat zeer waardevol. Het is veel beter dan haastig binnen te komen, snel een kopje koffie achterover te slaan en op ons meditatiekussentje neer te ploffen om te proberen te mediteren. Dat werkt toch niet. We kunnen niet het ene moment door het drukke verkeer razen en het volgende moment rustig gaan mediteren. Ons zenuwstelsel heeft tijd en ruimte nodig. Alles neemt tijd. Het is veel beter om rustig van een zegenrijk kopje koffie te genieten.

Als je anderen niet kan helpen, berokken hen dan op z'n minst geen schade, blijf neutraal.

Zet jezelf niet onder druk, dat is niet goed. Straf jezelf niet als je te moe bent om te mediteren. "O, wat ben ik slecht, ik zou eigenlijk moeten mediteren." Op deze manier vernietig je jezelf. Wees wijs. Behandel jezelf met sympathie, met liefdevolle vriendelijkheid. Als je vriendelijk bent voor jezelf, zul je ook vriendelijk worden voor andere wezens. Dus zet jezelf niet onder druk. Voor mij werkt het niet als ik mijzelf onder druk zet. Het is iets organisch. We werken met onze geest, niet met beton of cement.

In de westerse omgeving zijn er vele situaties waarin geleden wordt. Die kunnen als oorzaak dienen om de verlichtingsgeest in praktijk te brengen. Zo kan het leven in het Westen erg waardevol zijn. Wanneer we worden aangevallen, kunnen we liefdevolle vriendelijkheid beoefenen. Het is veel beter een tegenstander met liefdevolle vriendelijkheid te onderwerpen dan met een mes of geweer. Dat was ook nuttig in de kloosters van Tibet, waar vaak vreselij ke monniken waren. Denk niet dat er in Tibet alleen maar heilige mensen woonden. Er waren ongelofelijk wilde monniken, die zich niet door gezag lieten onderwerpen! Als men probeerde ze te controleren met toorn, werden ze alleen maar agressiever. Maar aryabodhisattva's, monniken die zichzelf volledig hadden opgegeven voor anderen, behandelden hen met liefdevolle vriendelijkheid, waardoor de wilde monniken helemaal rustig werden. Ze voelden: deze man houdt van mij, hij heeft een groot mededogen. Hij heeft alles opgegeven voor anderen en heeft niets te verliezen. Op deze manier werden agressieve mensen onderworpen zonder autoriteit, maar met bodhicitta. Hier zijn vele verhalen over te vertellen, maar dat zal ik nu niet doen.

We kunnen zowel onze innerlijke als onze uiterlijke vijanden overwinnen met liefdevolle vriendelijkheid en de verlichtingsgeest. Dat is zeer waardevol en het is zonder tegenstrijdigheden. De beoefening van liefdevolle vriendelijkheid en de verlichtingsgeest is het volkomen comfortabele pad naar bevrijding en verlichting.

De Panchen Lama zegt in de door hem geschreven tekst van 'De Offerande aan de Spirituele Meesters': "Zelfkoestering is de ingang tot alle soorten ellende, terwijl het koesteren van alle moeder voelende wezens (en hen beschouwen als dierbaarder dan onszelf), de basis is van alle goede kwaliteiten. Geef ons alstublieft uw inspiratie om zelfkoestering te transformeren in de liefdevolle zorg voor anderen." Dit is geen diepzinnige filosofische theorie, maar een eenvoudige stelling. Op basis van onze eigen ervaringen in ons eigen leven weten we dat onze zelfkoesterende gedachten de oorzaken zijn voor al onze verwarring en frustratie. Daarvoor hebben we geen uitleg nodig uit een Tibetaanse tekst. Deze evaluatie van

We kunnen zowel onze innerlijke als onze uiterlijke vijanden overwinnen met liefdevolle vriendelijkheid en de verlichtingsgeest.

het lijden vinden we niet alleen in de Tibetaanse cultuur maar ook in de Westerse.

De Panchen Lama gaat verder met een aanbeveling om te kijken naar wat de Boeddha heeft gedaan. Hij gaf zijn gehechtheid aan zichzelf op en bereikte alle verheven realisaties. Maar kijk naar ons - wij zijn geobsedeerd door ons eigenbelang en we hebben niets anders gerealiseerd dan eindeloze misère. Dat is wel heel duidelijk, nietwaar? Daarom is het belangrijk helder te weten hoe dit werkt. Neem afstand van het valse concept van zelfkoestering en je zult vrij zijn van alle ellende en ontevredenheid. Bekommer je om het welzijn van alle anderen en wens voor hen dat ze de hoogste realisaties, zoals de verlichtingsgeest zullen bereiken en je zult alleen nog geluk en tevredenheid kennen.

Jullie zijn jong, intelligent en niet tevreden met wat je hebt in je eigen land. Daarom zoeken jullie het verderop. En nu hebben jullie het meest waardevolle van alle dingen gevonden, de verlichtingsgeest. Maar dat is niet eenvoudig. Gemakkelijke dingen vervelen snel. Het is zelfs moeilijk te noemen, maar je zult je in ieder geval niet vervelen bij het in de praktijk brengen van de verlichtingsgeest. Mensen moeten heel intelligent zijn om de verlichtingsgeest te kunnen realiseren. Er zijn er echter die er geen ruimte voor hebben. "Mezelf vergeten en een beetje zorg dragen voor anderen? Dat hoort niet thuis in mijn cultuur." Het is heel moeilijk ons gewoontepatroon, waarbij we onszelf de belangrijkste vinden, te veranderen en in plaats daarvan anderen belangrijker te gaan vinden. Dat is de moeilijkste taak die we op ons kunnen nemen. Maar het is de moeite waard, het is het meest waardevolle wat we kunnen aanvangen en brengt de grootste bevrediging.

Nadat we een maandlang hebben gemediteerd over bijvoorbeeld vergankelijkheid en dood zullen we moe zijn van die meditaties. Maar we zullen nooit moe worden van meditaties op de verlichtingsgeest. Het is zó diepzinnig, zo'n universele meditatie. We zullen nooit moe worden van bodhichitta. Jullie hebben gehoord over de tantra's en de vele boeddhavormen waarop we kunnen mediteren, nadat we een initiatie hebben ontvangen. Avalokiteshvara, de Boeddha van Mededogen bijvoorbeeld. Maar waar dient dat allemaal voor? Om de verlichtingsgeest te ontwikkelen. Alle tantrische meditaties hebben als doel om een krachtige houding van de verlichtingsgeest te ontwikkelen. Daarom manifesteert het bewustzijn zich met duizend armen - opdat we een hand kunnen bieden aan duizend lijdende wezens. Als we er niet is slagen onszelf op deze manier te manifesteren, kunnen we de meditaties verbinden met onze eigen cultuur en onszelf visualiseren als Jezus. Avalokiteshvara en Jezus hebben dezelfde natuur: onzelfzuchtig en volledig toegewijd aan het dienen van anderen.

Avalokiteshvara en Jezus hebben dezelfde natuur: onzelfzuchtig en volledig toegewijd aan het dienen van anderen.

Het belangrijkste is een krachtige altruïstische motivatie te ontwikkelen.

Misschien herinneren we ons wat er gebeurde toen Avalokiteshvara voor het eerst de bodhisattva-gelofte nam. Hij beloofde alle voelende wezens van het universum naar de verlichting te voeren als een schaapherder, vanuit de achterhoede. "Ik wil de verlichting niet realiseren voordat ik alle moeder voelende wezens daarheen heb geleid. Dat zal mijn bevrediging zijn." Hij werkte jaren en jaren en begeleidde duizenden wezens naar de verlichting. Maar toen hij de situatie onderzocht, ontdekte hij dat er nog een ontelbaar aantal wezens was dat de verlichting nog niet had bereikt. Dus werkte hij weer jarenlang en toen hij weer checkte, waren er nog steeds velen die overgebleven waren. Deze cyclus herhaalde zich keer op keer totdat hij er uiteindelijk genoeg van kreeg en bij zichzelf dacht: "Eonenlang heb ik gestreden om alle voelende wezens naar de verlichting te leiden, maar nog steeds zijn er velen overgebleven. Ik denk dat het onmogelijk is om mijn gelofte te volbrengen!" Vanwege de intensiteit van zijn emotie splitste zijn hoofd in elf delen. Toen kwam Boeddha Amitabha en bood hem aan te helpen. Hij gaf hem zijn zegen om succesvol te zijn. Sindsdien heeft Avalokiteshvara duizend armen en elf hoofden.

Ik ben er zeker van dat enkelen van jullie als Avalokiteshvara kunnen zijn. Het belangrijkste is een krachtige altruïstische motivatie te ontwikkelen. Al komt die gedachte slechts éénmaal heel sterk op dan is dat al extreem krachtig. Het is heel zeldzaam dit soort gedachten te hebben; een enkele flits is al zo kostbaar! Als we die slechts één minuut per dag zouden hebben.....

Vertaling: Koosje van der Kolk.

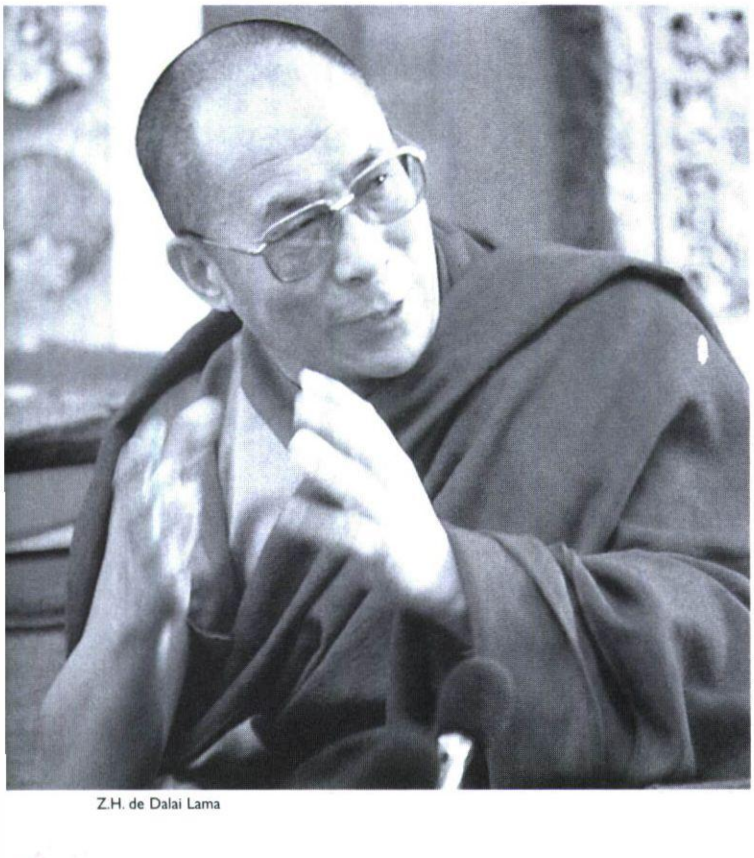
Een eenvoudige oefening voor alle mensen, overal op aarde

Onlangs is een groep mensen een aantal dagen op bezoek bij Z.H. de Dalai Lama geweest en heeft zich met hem gebogen over wat zij de vijf belangrijkste vragen vinden, die aandacht verdienen nu we ons in het nieuwe millennium bewegen.

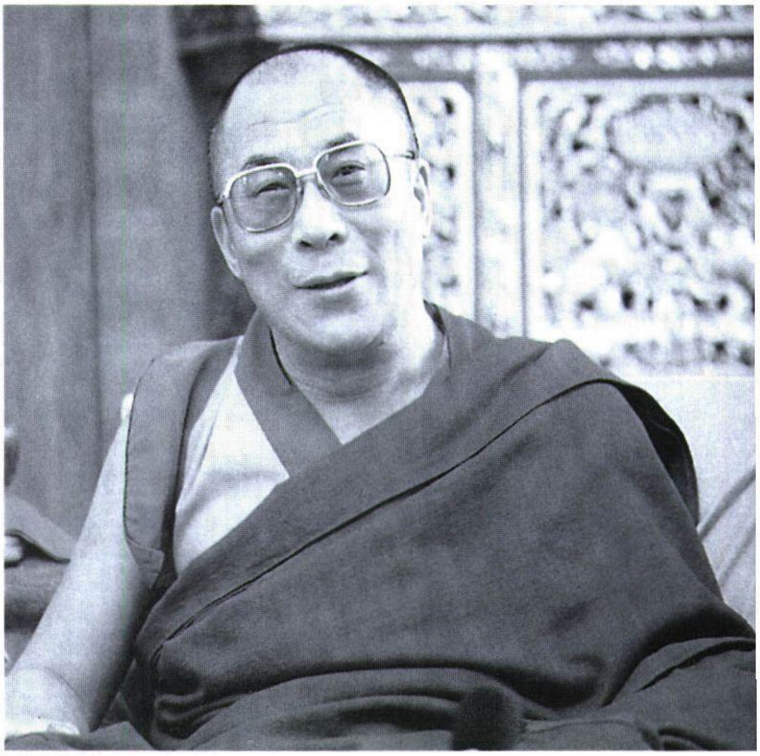
De vijf vragen waren:

1) Wat doen we aan de steeds groter wordende kloof tussen rijk en arm?
2) Hoe beschermen we de aarde?
3) Hoe voeden we onze kinderen op?
4) Hoe helpen we Tibet en andere onderdrukte landen en volken van deze aarde?
5) Hoe brengen we spiritualiteit met een diep gevoelde zorg voor elkaar in alle verschillende levenswijzen?

De Dalai Lama zei dat alle vijf vragen onder de laatste vallen. Als we oprecht mededogen in ons hart hebben, zullen onze kinderen verstandig worden opgevoed, zullen we voor de aarde zorgen en zullen we zorgen voor degenen die niets hebben. De groep vroeg vervolgens aan de Dalai Lama: "Denkt u dat de liefde op de planeet toeneemt of gelijk blijft? Zijn antwoord luidde: "Mijn ervaring doet me geloven dat de liefde bezig is toe te nemen."
Hij deelde een eenvoudige beoefening, die liefde en mededogen in de wereld zal doen toenemen en verzocht iedereen in de groep deze beoefening met zoveel mogelijk mensen te delen.



Z.H. de Dalai Lama



Z.H. de Dalai Lama

Een eenvoudige oefening.

1) Breng aan het begin van elke dag vijf minuten door met de gedachten dat we allemaal dezelfde dingen wensen (dat we gelukkig zijn en iemand van ons houdt) en dat we allemaal met elkaar verbonden zijn.

2) Breng vijf minuten door terwijl we met het inademen onszelf koesteren en met het uitademen anderen koesteren. Als je aan mensen denkt waarmee je moeite hebt om ze te koesteren, strek je koesterende gedachten dan toch naar hen uit.

3) Probeer die houding in de loop van de dag op iedereen die je ontmoet toe te passen. Beoefen het koesteren van de eenvoudigste personen tot en met de 'belangrijke' mensen in je leven. Koester zowel de mensen van wie je houd als de mensen die je niet mag.

4) Continueer deze beoefening ongeacht wat er gebeurt of wat iemand anders je aandoet.

Deze gedachten zijn bijzonder eenvoudig, inspirerend en nuttig. De beoefening van het koesteren kan buitengewoon diepzinnig worden, wanneer het non-verbaal wordt gedaan, terwijl je jezelf toestaat de liefde en waardering die al in je hart bestaan te voelen.

Wat betekent de nieuwe basisstudie voor u?

In april 2000 beginnen we binnen de nieuwe Basisstudie Tibetaans Boeddhisme met de onderwerpen Geest en Cognitie (Lo Rig) en De Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim). Op bladzijde 21 van de nieuwe studiegids (vraag hem aan als u hem nog niet heeft) staan de verschillende manieren van deelnemen vermeld. In dit artikel wil ik u hierover nog wat meer informatie geven.

De kernwoorden zijn: student, cursist, belangstellende en thuisstudent. Deze vier kernwoorden geven de intensiteit van de studie aan. Een student heeft de hoogste intensiteit en een thuisstudent de laagste.

1) Een *student* is iemand die persoonlijk aanwezig is in de weekenden en bereid is aan een aantal aanvullende studievoorwaarden te voldoen, zodat aan het eind van het gevolgde onderdeel een deel-certificaat behaald kan worden. Veel mensen schrikken hier in eerste instantie van terug omdat het te serieus klinkt en men niet de druk van het presteren wil voelen. In feite echter is voor deze opzet gekozen om u te helpen bij het zich eigen maken van de Dharma. Alle aanvullende studievoorwaarden moeten dan ook als hulpmiddel voor dit doel gezien worden. Eén van de aanvullende voorwaarden is bijvoorbeeld het zich verbinden tot het doen van dagelijkse meditaties. Voor het integreren van de Dharma in de eigen geest en in het alledaagse leven is het nodig regelmatig te mediteren. Deze aanvullende studievoorwaarde is in die zin een belangrijk hulpmiddel om serieuze studenten te helpen met het mediteren te beginnen en voor zichzelf een routine op te bouwen. Het tweede voordeel van deelname als student is dat tijdens de discussies op zaterdagavond de studenten bij elkaar in groepjes zitten. Omdat niet telkens opnieuw bij het begin begonnen hoeft te worden, kunnen de discussies meer diepgang krijgen en meer inzicht verschaffen. Als derde voordeel zullen er voor studenten zoveel mogelijk aanvullende teksten geproduceerd worden, die helpen bij het bestuderen van het studie-onderwerp. Geshela heeft toegezegd per onderdeel een schriftelijke eind-toets te zullen opstellen en beoordelen. Deze toets is een goede test om vast te stellen of het studiemateriaal goed is begrepen en op de juiste wijze wordt toepast. De toets is per se niet bedoeld om u te beoordelen of veroordelen.

Boeddha Maitreya in Maitreya Instituut Emst.

2) Deelnemen als *cursist* is vrijblijvender. Een cursist schrijft zich in voor één of meerdere onderdelen van de basisstudie. Voor cursisten bestaan geen aanvullende studie-voorwaarden en het wordt aan hen zelf overgelaten in welke mate men studeert of mediteert (hoewel regelmatig studeren en mediteren wel wordt aanbevolen). Aan het eind kan men geen deel-certificaat krijgen maar dat is misschien juist de reden waarom sommige mensen voor deze optie kiezen.

3) Een *belangstellende* volgt een los weekend, een aantal weekenden of een gedeelte van een studie onderdeel. Belangstellenden zijn vooral mensen die eerst eens willen kijken wat het boeddhisme in het Maitreya Instituut inhoudt en voor hen te bieden heeft.

4) Een tijdelijke *thuisstudent* verschilt van de andere manieren van deelnemen door het feit dat de deelnemer tijdens de lessen niet lijfelijk aanwezig is. Omdat de mondelinge overdracht in het boeddhistisch onderricht zeer hoog wordt geschat, is dit een optie die alleen gekozen zou moeten worden als alle andere manieren van deelnemen niet mogelijk zijn.

Op wat voor manier u ook wilt deelnemen, het is belangrijk dat u zich zo snel mogelijk aanmeldt. U krijgt binnenkort een inschrijfformulier toegestuurd en zodra dat binnen is en de betaling (bij voorkeur via een machtiging) is geregeld, staat u officieel geregistreerd.

Rest mij nog de voorlopige data onder voorbehoud te noemen:
1e weekend (Geest en Cognitie):
21 t/m 23 april, 12 t/m 14 mei, 16 t/m 18 juni, 15 t/m 17 september en 6 t/m 8 oktober.
2e weekend (Lam Rim):
28 t/m 30 april (t/m zondag lunch), 26 t/m 28 mei, 23 t/m 25 juni, 22 t/m 24 september, 20 t/m 22 oktober, 17 t/m 19 november en 15 t/m 17 december.
NB: de in de studiegids vermelde aanvullende studievoorwaarde: "deelnemen aan een Lam Rim zomercursus" moet zijn: "deelnemen aan een Lam Rim cursus".

Met vriendelijke groet,
Janny de Boer,
studiebegeleider.

Ter introductie van de vaste leraar van het M.I.

Het volgende artikel is bedoeld om iedereen die belangstelling heeft voor het boeddhisme, maar nog twijfelt over deelname aan de FPMT basisstudie die in april 2000 van start gaat of nog dubt over deelname aan een of meerdere weekenden, een indruk te geven van de inhoud en waarde van het onderricht. U leest een gedeelte van een lezing door de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, als inleiding op een weekend vol instructies over concentratie-meditatie. Naast concentratie-meditatie (meestal op een mentaal beeld van de Boeddha) wordt in het Tibetaans boeddhisme veel analytische meditatie (contemplatie) gedaan over alle onderdelen van de stadia van het pad naar de verlichting.

Wij zijn er van overtuigd dat het Maitreya Instituut Emst, met haar huidige leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen en haar prachtige bosrijke terrein op de Veluwe, een unieke gelegenheid biedt aan iedere belangstellende, jong of oud, nieuw of gevorderd, praktisch ingesteld of academisch geschoold, zich op eigen niveau in het boeddhisme te verdiepen. Onder de titel FPMT basisstudie wordt een rijk programma met veel verschillende onderdelen geboden, waaraan als totaalpakket, maar ook in losse modules en bovendien op verschillende manieren kan worden deelgenomen. De onderwerpen worden uitvoering beschreven in de studiegids die op aanvraag gratis verkrijgbaar is. Met het nieuwe programma is iedere belangstellende in de gelegenheid onder deskundige leiding de theorie met de praktijk te verenigen en naast veel wijzer, vooral ook een stukje gelukkiger, tevredener en evenwichtiger te worden.
Geshela helpt ons daarbij bijzonder. Leest u bij wijze van voorbeeld in het volgende artikel, hoe de oude oosterse wijsheden op een moderne, praktische wijze worden gepresenteerd, zonder ook maar iets van hun spirituele rijkdom te verliezen.

De geest, mentaal bewustzijn en concentratie.

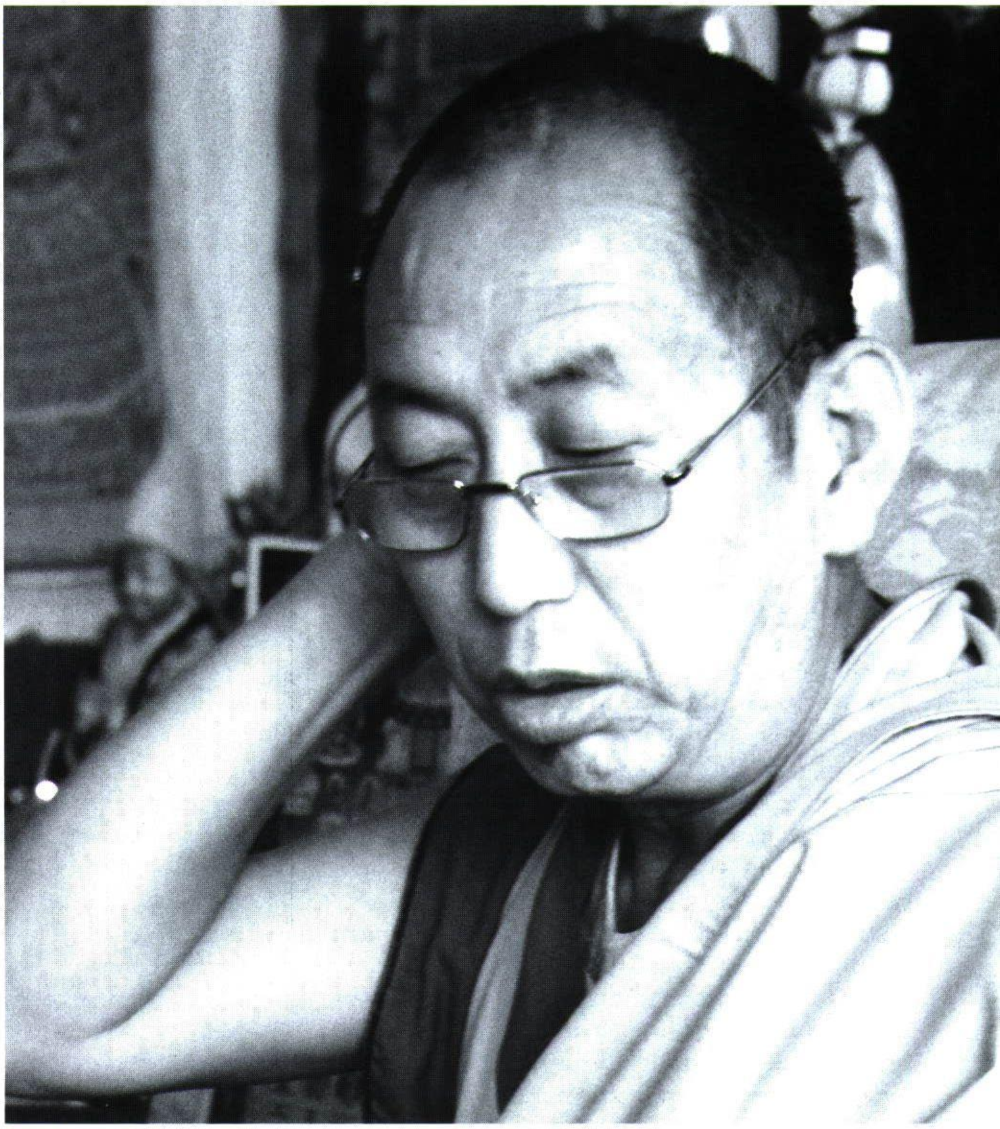
Concentratie is een mentale factor die we in allerlei activiteiten gebruiken en die we kunnen uitbouwen tot een kracht die we dan éénpuntige concentratie (samadhi) noemen. In bijna alle religieuze stelsels, maar zeker ook in het boeddhisme, streven we ernaar éénpuntige concentratie op te bouwen, in de wetenschap dat we met concentratie alle activiteiten die we ondernemen tot een goed einde kunnen brengen. Zolang we geen concentratie hebben ontwikkeld, is onze geest als een aap die constant heen en weer springt tussen allerlei dingen waardoor hij wordt afgeleid. Een andere vergelijking is die met een wapperende kaarsvlam in de wind die ook geen seconde stil staat en een derde vergelijking is een wilde olifant. Maar even terug naar de aap. Als je ooit in de Apenheul bent geweest, heb je gezien dat een aap geen seconde stil zit. Nu zijn wij allang geen apen meer, maar onze geest is nog wel als een aapje. Onze gedachten springen van de hak op de tak, dan weer hiermee bezig en dan weer daarmee bezig. Daarom leert het boeddhisme ons meditatie, waarbij we leren onze aandacht gericht vast te houden.

Om de techniek van meditatie volledig te begrijpen, dienen we onze geest te begrijpen. Onze geest of ons bewustzijn - de twee termen worden in het boeddhisme door elkaar gebruikt - bestaat in feite uit zes soorten bewustzijn. We hebben visueel bewustzijn en auditief bewustzijn, we kunnen ruiken, we kunnen proeven en we hebben een tastzin. We hebben vijf stoffelijke zintuigen en vijf soorten zintuiglijk bewustzijn. Zintuiglijk bewustzijn vindt alleen via een bepaald fysiek zintuig plaats en wordt om die reden grof genoemd. Deze vormen van grof zintuiglijk bewustzijn trainen we niet in meditatie.

De zesde soort bewustzijn, mentaal bewustzijn, is niet afhankelijk van een fysiek zintuig. In meditatie werken we met het mentaal bewustzijn. Dit is al heel belangrijk om te begrijpen: we zetten tijdelijk de vijf zintuiglijke soorten bewustzijn op non-actief: we zien niks, we horen niks, we ruiken niks, proeven niks en proberen om met ons lichamelijk bewustzijn niets te voelen. Alle aandacht komt vrij voor het mentaal bewustzijn.

De eerste stap is het ontdekken van het mentaal bewustzijn. Wat is precies mentaal bewustzijn? Hoe identificeren we het? Stel dat je iets heel moois ziet. Je ziet het via je ogen. Er vindt een visueel bewustzijn plaats. Visueel bewustzijn wordt in het boeddhisme oog-bewustzijn genoemd.
Onmiddellijk als het contact tussen het oog-zintuig en het zichtbare object tot stand komt, is er oog-bewustzijn. Het zien van een mooi object veroorzaakt een plezierig gevoel en wordt dan ook onmiddellijk gevolgd door gehechtheid. We vinden het zo mooi dat we het vast willen houden. Als dat mooie object allang niet meer binnen ons gezichtsveld is, proberen we het ons te herinneren door er

Jan Paul Kool



Geshe Sonam Gyaltsen

met de kracht van herinnering aan terug te denken. Herinneren is een functie van ons mentaal bewustzijn. Ergens aan terugdenken en er een mentaal beeld van oproepen doen we niet meer op zintuiglijk niveau, maar met het mentaal bewustzijn.

Een ander voorbeeld: we lezen een spannend verhaal in een boek en we slagen erin vrij geconcentreerd te blijven. Opeens horen we prachtige muziek, één van onze favoriete songs. Onmiddellijk gaat onze aandacht naar dat lied uit. Dat wil zeggen dat onze aandacht niet meer bij het boek is. Ons mentaal bewustzijn is niet meer via de ogen op het boek gericht, maar gaat onmiddellijk het oor-bewustzijn achterna en schenkt aandacht aan het lied dat we horen. Er vindt een verschuiving van ons bewustzijn plaats van het object dat we lazen naar het object dat we horen. Als we echt heel geconcentreerd waren geweest, dan waren we niet afgeleid door de mooie muziek, dan hadden we die niet eens gehoord. Dit geeft aan dat de grovere lagen van ons bewustzijn niet functioneren als we echt met ons mentaal bewustzijn ergens mee bezig zijn.

Probeer eens rustig om er achter te komen wat nu precies in je eigen geest mentaal bewustzijn is; het bewustzijn dat we trainen in concentratie en waarmee we mediteren. Voor gewone, niet in meditatie getrainde mensen, is het mentaal bewustzijn als een knechtje van alle grovere lagen van het bewustzijn. Zodra we iets horen rent ons mentaal bewustzijn er achteraan. Zodra we iets zien, schenkt het mentaal bewustzijn daar aandacht aan. Als we iets ruiken, zitten we weer helemaal in onze neus. Kortom, het mentaal bewustzijn is als een knechtje dat door de zintuiglijke vormen van bewustzijn alle kanten uit wordt getrokken. Dat komt omdat ons bestaan zich op een grof niveau afspeelt. We zijn in feite volledig verslingerd aan de sfeer van verlangen, waarin we voortdurend streven naar zintuiglijke bevrediging. Alle mensen en alle dieren streven voortdurend naar zintuiglijke bevrediging. We willen mooie vormen, mooie gestalten en kleuren zien. We willen melodieuze of ritmische geluiden horen. We willen lekkere dingen proeven, we willen fijne geuren ruiken en onze tastzin wil aanraken en aangeraakt worden. Kortom, we willen een leuke, gezellige tijd hebben. Thuis hebben we fijne muziek aan staan, er walmen allerlei geuren van etherische olie, er brandt wierook en dergelijke. We bespuiten ons lichaam met deodorant en parfum om toch vooral lekker te ruiken en zodra iets wat minder prettig ruikt, halen we onze neus op. Over smaak valt niet te twisten. Als het koud is moet onmiddellijk de verwarming hoog. Onze kleren moeten lekker zitten en prettig aanvoelen op de huid. Vaak moeten ze ook nog representatief zijn of modieus. Al vanaf onze geboorte is ons bewustzijn getraind om de zintuiglijke prikkels te volgen en naar zintuiglijke bevrediging te zoeken. Anders gezegd: we zitten heel erg in onze zintuigen en dat is er met de moderne communicatiemiddelen niet beter op geworden. Daarom is het ook zo moeilijk in het mentaal bewustzijn te kruipen en een paar minuten ergens op geconcentreerd te blijven. Als we mediteren, dan denken we na een paar minuutjes al weer aan lekkere hapjes en proeven we als het ware alweer die zo begeerlijke chocolade.

Wat is de oplossing voor ons probleem? Moeten we dan maar een blinddoek voor doen, dopjes in onze oren etc.? Nee, dat is niet de oplossing. Als er iets te zien is, moeten we zeker kijken. Maar dan wel op het juiste moment en wanneer we zelf willen. Dat wil zeggen, als er iets te zien is tijdens meditatie, dan stellen we het kijken uit tot na onze meditatie-oefening. Als er iets te horen valt, dan besluiten we bij voorbaat al: dat hoor ik straks wel. Het is al een grote

stap om zelf je tijd te bepalen, want gehechtheid heeft geen klokje. Gehechtheid is er onmiddellijk als we iets zien of horen. Ik vergelijk gehechtheid graag met kauwgom; als het eenmaal aan je plakt, krijg je het moeilijk los. Wanneer we proberen ons te concentreren, al is het kort, dan zal gehechtheid zich tijdens de concentratie-oefening laten gelden.

Ook als we bijvoorbeeld boos waren geworden op iemand of geïrriteerd, dan komt die irritatie op in onze meditatie. Die wacht niet tot we klaar zijn met de meditatie. Dat geeft meteen het belang aan van het voorkomen van overdreven gehechtheid en onnodige irritatie. Alle onrust bij voorbaat al voorkomen!

Jullie hebben nu in ieder geval begrepen dat we met het mentaal bewustzijn concentreren en niet met het visueel bewustzijn. Nu heeft elke concentratie-oefening als effect dat het stress tegen gaat, ontspant en de zorgen stopt. De zorgen worden minder omdat we meer vat krijgen op onze eigen geest. Dat is een onmiddellijk voordeel van concentratie-oefeningen. De voordelen die in de teksten genoemd worden, ervaren we pas wanneer gestilde concentratie is bereikt. Dat wil zeggen wanneer een hele hoge mate van concentratie is bereikt, waarvoor we ons dan ook tijdelijk van de wereld moeten afzonderen door in retraite te gaan. In retraite gaan of je tijdelijk uit de wereldse beslommeringen terugtrekken, kan natuurlijk op verschillende plaatsen en op verschillende manieren gerealiseerd worden. Er is in elk huis wel een rustige tijd en een rustig plekje te vinden. Het zal op dat plekje en op die tijd moeten zijn dat we onze concentratie-oefeningen doen.

De geest als concentratie-object.

Bij de meeste concentratie meditaties concentreren we op een object wat we buiten onszelf projecteren door het ons daar voor te stellen als een mentaal beeld. Hoewel het object zich eigenlijk in onze eigen geest bevindt, projecteren we het op een armlengte afstand buiten ons lichaam.
Het is ook heel goed mogelijk om een concentratie-object in ons eigen lichaam te plaatsen. Er is bijvoorbeeld een mogelijkheid om, zoals dat in Mahamudra gebeurt, ons te concentreren op de helderheid van het bewustzijn. Daarbij stoppen we de gedachten en de gewone bezigheden van ons mentale bewustzijn en kijken naar de helder licht natuur van het bewustzijn, los van alle gedachten. Nu is het heel moeilijk om de geest los van de gedachten te identificeren. Daarom is er veel onderzoek en analyse voor nodig. Wanneer eenmaal de helder licht natuur van de geest is geïdentificeerd, wanneer je daar als het ware een vinger op kunt leggen, kun je die helder licht natuur van de geest als concentratie-object nemen. Dat noemen we éénpuntige concentratie die de geest zelf als object neemt. Omdat de geest zo'n vluchtig, niet stoffelijk, niet tastbaar en daarom moeilijk grijpbaar fenomeen is, is dit niet een gemakkelijke concentratie-oefening.

Het minderwaardigheids-gevoel.

Sommige mensen hebben het minderwaardigheidsgevoel van "dat kan ik niet" of "dat is voor mij te moeilijk, dat is aan mij niet besteed". In het boeddhisme hebben we een heel eenvoudige oplossing voor dat soort gedachten: we noemen dat luiheid: de luiheid van het minderwaardigheidsgevoel.
Luiheid is één van de grootste obstakels in onze ontwikkeling. Luiheid is niet iets wat van buitenaf komt, maar iets wat we onszelf wijsmaken. We denken dat we iets niet kunnen of dat we er niets aan hebben of dat het niet nodig is. We hebben allemaal smoesjes om het niet te hoeven doen. Als we die smoesjestrend doorzetten, dan hebben we op een gegeven moment het smoesje om geen thee meer te hoeven zetten en niet meer te hoeven koken. Sommige mensen zijn zo lui dat ze zeggen niets te kunnen. Ze doen op een gegeven moment ook niet veel meer dan uit de muur eten en slapen. Dat is een ernstige verspilling van menselijke kwaliteiten, want als mensen hebben we enorme mogelijkheden die met een beetje stimulans tot ontwikkeling kunnen worden gebracht. Kijk maar naar de ontwikkelingen in de wereld, die zijn niet door de dieren, maar door de mensen tot stand gebracht. We hebben voor de concentratie oefeningen een stukje zelfvertrouwen nodig. Zelfvertrouwen is geen verstorende trots, geen hoogmoed, maar de wetenschap dat mensen heel veel kunnen als ze het maar willen.

We overwinnen onze eventuele luiheid dan ook door ons voor te houden dat wij het ook kunnen. Waarom zouden wij het niet kunnen als anderen het wel kunnen? We dienen onszelf voor te houden dat het concentreren talrijke voordelen met zich meebrengt, niet alleen in termen van meditatie en spirituele groei, maar zelfs voor onze wereldse carrière en daarmee aspiratie en enthousiasme op te wekken.

Een veel gebruikte techniek van de boeddhistische psychologie is het nadenken over de voordelen van de dingen die we wensen. Dat heeft tot gevolg dat we die dingen gaan aspireren, er moeite voor doen. Het nadenken over de nadelen ergens van, heeft tot gevolg dat we datgene niet meer willen. Het is duidelijk een eigen verantwoordelijkheid en keuze. Als je besluit om concentratie te ontwikkelen, is het verstandig regelmatig aan de voordelen van concentreren te denken. Als je ergens vanaf wilt, denk dan regelmatig aan de nadelen daarvan.

Vertaling en samenstelling:
Hans van den Bogaert.

Zijnsoriëntatie
Zijnsoriëntatie

Met onderstaand stuk over de Zijnsgeoriënteerde visie en werkwijze wil ik graag het weekend Zijnsoriëntatie dat ik in maart 2000 begeleid, toelichten.
Net zoals in het boeddhisme gaat ook de Zijngeoriënteerde visie ervan uit dat de natuurlijke staat van ons bewustzijn probleemloos is, helder, vreugdevol en stralend. Dit Zijnsbewustzijn is onze oorspronkelijke aard, onze boeddhanatuur, van nature in contact met wat is.
Als we ons afstemmen op deze staat van Zijn, zijn kwaliteiten als openheid, vertrouwen, liefde en creativiteit spontaan aanwezig, als van"Zelf"sprekend. Vanuit deze staat van Zijn kunnen we op een authentieke manier vorm geven aan wie wij zijn in de wereld, waarbij we recht doen aan wie wij zijn, in samenhang met anderen en de wereld om ons heen.
Hoewel dit Zijnsbewustzijn altijd aanwezig is, blijkt in het leven van alledag dat wij er weinig of niet mee in contact zijn. We zitten gevangen in een egocentrische oriëntatie, een oriëntatie waar we van verwachten dat het ons geluk en voldoening zal brengen maar welke per definitie gedoemd is te mislukken. Wij wedden op het verkeerde paard!

De Zijnsvisie gaat uit van onze heelheid en onze kwaliteiten. Door middel van visualisatie en meditatie stemmen we ons hier op af en wordt dit gegeven ervaarbaar. Dan wordt ook voelbaar hoe vaak en hoe hardnekkig we onszelf in de weg zitten. We doen hiermee onszelf en onze omgeving tekort en creëren zo ons eigen lijden. Het aanbod vanuit de Zijnsvisie is zowel spiritueel als psychologisch en lichaamsgericht van aard: meditatie, visualisatie en mantra-beoefening, lichaamswerk, contactoefeningen, ademwerk en dans.

Gerda van Wingerden

Individuatie is binnen de Zijnsvisie een belangrijk uitgangspunt: jezelf worden en jezelf zijn en van daaruit handelen in de wereld. Hiermee wordt niet bedoeld jezelf zijn vanuit een beperkt ik-perspectief, maar jezelf zijn vanuit je oorspronkelijke aard, en van daaruit je leven vormgeven. Dit betekent bijvoorbeeld het aanleren van een open en contactvolle houding naar onszelf, creatief "ja" en "nee" zeggen, in contact blijven in plaats van contact vermijden, creatief in tegenstelling tot reactief om gaan met onze gevoelens en emoties en met die van anderen. Persoonlijk vind ik deze onderwerpen van het hoogste spirituele belang!
Op deze manier leren we onszelf als het ware op te schonen van de ballast van ons verleden en de beperkende werking van onze ik-oriëntatie te doorzien. Het gaat er om, om midden in de wereld te staan en onze bijdrage in waarachtigheid en liefde te geven op onze eigen, oorspronkelijke manier. Op deze manier wordt spiritualiteit toegepast in het leven van alledag en valt de splitsing spiritualiteit en leven weg. Het blijkt een geheel te zijn!

De Zijnsvisie is ontwikkeld door Hans Knibbe, oprichter van de School voor Zijnsoriëntatie in Utrecht. De Zijnsvisie heeft zijn wortels o.a. in het Tibetaans boeddhisme, maar het heeft niet de pretentie een vorm te zijn van (Westers) boeddhisme. Zoals ik het ervaar heeft deze visie niet het bereik en de diepgang van het boeddhisme. Tegelijkertijd ervaar ik dat deze visie helemaal recht doet aan de essentie van de leer van de Boeddha en toegesneden is op onze leefsituatie in deze tijd.

Twintig jaar geleden kwam ik in Nepal voor het eerst in contact met Lama Yeshe en Lama Zopa. Zij maakten diepe indruk op mij vanwege hun presentie: liefdevol en waarachtig en door hun aanbod van de visie van de Boeddha. De zegswijze van de Boeddha: "Wees een lamp voor jezelf, neem niets van mij aan voordat je het zelf onderzocht en ervaren hebt" is door de jaren heen mijn leidraad geweest.
In dit weekend Zijnsoriëntatie is deze leidraad wederom mijn inspiratiebron! Ik wil de deelnemers uitnodigen heel dicht bij hun eigen ervaringen te blijven en deze vanuit een Zijnsperspectief te gaan zien en ervaren.

Enige achtergrondinformatie over mijzelf: ik ben geboren in 1952, getrouwd en moeder van een dochter. Na mijn studie H.B.O. maatschappelijk werk heb ik een aantal jaren gewerkt in diverse sectoren van de welzijnszorg o.a. crisisinterventie.
In 1979 startte ik met de studie en beoefening van boeddhistische filosofie en meditatie in Nepal, gevolgd door een vierjarig verblijf in een Tibetaans boeddhistisch centrum in Engeland. In dit centrum begeleidde ik cursussen Boeddhistische filosofie en meditatie. Hoewel de boeddhistische weg mij zeer aansprak, miste ik een benadering om met het persoonlijke wel en wee van de mens om te gaan. Dit deed mij besluiten me te verdiepen in diverse vormen van hedendaagse psychotherapie.
Ik volgde de vierjarige opleiding "Transpersoonlijke psychotherapie" (een combinatie van lichaamswerk, Gestalttherapie en meditatie) bij drs. Jan en Riekje Boswijk. Daarna volgde ik de vierjarige Basistraining en Professionele training aan de School voor Zijnsoriëntatie onder leiding van drs. Hans Knibbe. Sinds 1989 ben ik zelfstandig gevestigd als begeleider/therapeut en bewustzijnstrainer in Leiden.

De essentie van mijn werk is het teweeg brengen van een perspectief verschuiving van wie mensen dénken dat zij zijn, vanuit een beperkte ik-oriëntatie, naar wie zij in werkelijkheid Zijn. Lama Yeshe zou zeggen: van "small mind " naar "big mind"! Ik vind het prachtig werk en met veel voldoening en plezier begeleid ik mensen in individuele sessies en in groepen.

door Gerda van Wingerden.

Maitreya Amsterdam

Sinds begin september is Venerable Kaye Miner coördinator van het spirituele programma van Maitreya Amsterdam. Velen van u hebben al kennis met haar en haar inspirerende lessen en meditaties gemaakt. Hieronder laten we haar in eigen woorden vertellen over haar leven en de keuzes die ze heeft gemaakt.

'In 1978 hoorde ik voor het eerst over boeddhistische leraren en ik ben sinds 9½ jaar non. Goede vrienden van mij waren twee keer in Kopan geweest en zij hebben me geïntroduceerd in het Tibetaans boeddhisme. Zij waren ook betrokken bij het oprichten van het "Boeddha House" in Adelaide rond 1981. Het was toch pas in 1985 dat ik een reis naar Kopan maakte, hoewel ik sinds 1983/84 al bij het Vajrayana Instituut in Sidney betrokken was, wat toen opgericht werd door Roger Kunsang. Ik werkte voor het FPMT-central office in Kathmandu van 1986 tot 1987. Ik was spiritueel programma coördinator in het Tara-instituut Melbourne van 1991 tot 1996.

Toen ik voor het eerst van het boeddhisme hoorde klonk het 'oké', maar was het niet mijn 'scene'. Ik was te veel geïnteresseerd in drugs, sex en rock and roll. Ik dacht dat geluk gevonden kon worden door het ervaren van dingen, reizen, relaties, carrière enz., ik was jong.
Het duurde niet lang dat de veranderlijke en vergankelijke natuur van deze zaken me duidelijk werd en dat daarmee ook mijn behoefte aan hulp om werkelijk geluk te vinden een grote plaats ging innemen. Als ik om mij heen keek leken mijn boeddhistische vrienden de best aangepaste en gelukkigste mensen te zijn. Dus ging ik verlangen naar wat zij hadden. Ik realiseerde me op dat moment niet hoeveel werk het zou kosten om de geest te trainen en een goede hart te ontwikkelen. Maar ik geloof nog steeds dat het alle inspanning waard is en ik blijf m'n best best doen.

Ik heb begin 1990 mijn wijding genomen daarbij aangemoedigd door Lama Zopa Rinpochee. Het was niet de gelukzalige ervaring die veel mensen zich daarbij voorstellen. Ik kreeg het advies om terug naar huis te gaan naar mijn familie en gewoon te blijven werken in de maatschappij. Er waren geen andere gewijde sangha-leden in Sidney op dat moment, wat betekende dat ik helemaal op mijzelf aangewezen was. Hoewel de ervaring moeilijk en confronterend was, legde dit wel de basis om mij op mijn gemak te voelen met mijn non-zijn in iedere omgeving. "Het non-zijn zit van binnen" zei ik vaak tegen mijzelf. Daardoor heb ik vaak in het bedrijfsleven gewerkt sinds ik non ben en probeer ik een balans te vinden tussen de Dharma en m'n bezigheden, en ik probeer beide te integreren.

Nadat ik het Tara-instituut had verlaten deed ik in Nieuw-Zeeland een retraite van enkele maanden. Daarna ben ik teruggegaan naar mijn familie om aanwezig te zijn tijdens de laatste vijf maanden van mijn vaders leven. Ik ben daarna tot m'n vertrek naar Nederland thuis blijven wonen bij m'n familie in Sydney voordat ik naar Amsterdam kwam. Ik werkte voor een Australisch Icon FMCG-bedrijf in een management positie. In die periode heb ik regelmatig les gegeven in het Vajrasattva Mountain Centre. Het was een interessante uitdaging om de 'non' te integreren met de 'manager'. Het blijven doen van de regelmatige beoefeningen en het bewaren van een zuivere morele zelfdiscipline zijn absoluut noodzakelijk.

Soms moeten we wachten op het rijpen van karma om een stap te zetten, om in een situatie terecht te komen die het meest gunstig is. Het heeft even geduurd, maar nu is het karma gerijpt om in Amsterdam te zijn. Ik ben heel gelukkig hier te zijn en ik vind het heerlijk zo veel nieuwe mensen te ontmoeten en ook om in zo'n prachtige omgeving te wonen. Het potentieel van het Maitreya Instituut om veel goeds te doen voor veel mensen door ze kennis te laten nemen van de Dharma en ze de gelegenheid te geven ze te laten deelnemen aan het werk in het centrum, is fantastisch! Ik hoop dat ik hier kan blijven en meehelpen dit potentieel te ontwikkelen zolang als noodzakelijk en gewenst is.

Door venerable Kaye Miner

Paula de Wijs

Van links naar rechts: Ven. Kaatje Dechen, Kaye Miner en Diana Carroll.

Het tekenen van de Boeddha Mitrugpa

Andy Weber, vaste leraar boeddhistische kunst aan het Maitreya Instituut, gaf onlangs lezingen in Amsterdam en Emst over de Boeddha Mitrugpa. Deze lezingen waren de inleiding voor de tekencursus die in Emst volgde. Dit is een kort verslag van zijn lezing.

De aanleiding van dit tekenweekend is de initiatie die Zijne Heiligheid in Den Haag gaf en waar jullie natuurlijk allemaal naar toe zijn geweest. Het is mijn taak jullie in dit weekend niet alleen uit te leggen hoe de Boeddha Mitrugpa getekend moet worden, maar ook wat de betekenis van deze Boeddha is en de initiatie die Zijne Heiligheid gegeven heeft.

Deze eerste dia toont het levenswiel, het wiel van Samsara. Dit wiel is de essentie van het pad. Ieder van ons zit in dit wiel opgesloten. De god Yama die het wiel tussen zijn benen klemt zorgt ervoor dat wij niet ontsnappen aan de oneindige cyclus van sterven, bardo en wedergeboorte. Onze wedergeboorte kan als gevolg van ons karma plaatsvinden in een van de zes bestaanswerelden. In een van de drie fortuinlijke bestaanswerelden: het godenrijk, het halfgodenrijk en de wereld van de mensen. Of in een van de drie minder fortuinlijke bestaanswerelden: van de hellewezens, dieren en hongerige geesten.

Het leven vloeit in een moment voorbij. Deze wedergeboorte kunnen we ook zien als een toestand van onze geest. Een toestand die betrekking heeft op de conditie van onze geest, emotioneel, fysiek en mentaal. De enige juiste motivatie van de Dharma beoefenaar is dan ook dat hij of zij uit het wiel wil ontsnappen. Als die motivatie niet juist is, is elke beoefening zinloos, dan zijn al de mantra's die je reciteert, alle meditaties die je doet, verloren tijd. Dan kun je beter maar naar de film gaan en er voor zorgen dat je het er van neemt. Juist om uit dat wiel te ontsnappen heeft Zijne Heiligheid deze initiatie van de Boeddha Mitrugpa gegeven. De Boeddha Mitrugpa staat voor het ontwaken van inzicht in de realiteit. Ons die realiseren in alles wat we doen: lopend, pratend, handelend etc. samen met een groeiende bodhichitta, vormt het pad naar de verlichting. Ik was er niet bij maar heb begrepen dat het in eerste instantie de bedoeling was dat de toehoorders alleen toestemming zouden krijgen de mantra te reciteren. Maar om een of andere reden heeft Zijne Heiligheid er een volledige initiatie met een verbintenis van gemaakt.
Een verbintenis is een afspraak tussen de spirituele leraar en zijn student, waarbij de student zich verplicht de initiatie kracht bij te zetten door een levenslange verplichting. Een verbintenis die over levens heen zal blijven bestaan. Dus in dit geval hebben jullie je verplicht dagelijks op de leegte te mediteren en minimaal één keer de mantra te reciteren. Daarmee volg je wel een pad naar bevrijding uit het wiel van Samsara. Meer als deze ene volledige initiatie heb je niet nodig. De leegte is het meest moeilijke begrip van het boeddhisme. Kort gezegd betekent het we inzien dat het ontbreekt aan een concreet zelf, een concreet zelf wat onze

Tekening: Ien Creusen

De Boeddha Mitrugpa

beperkte geest op alle voorwerpen projecteert. Kijk hier deze mooie eiken houten tafel. Een Zen-meester zou zeggen: zie je de wolken in deze tafel. Hier voelen we niets bij, zover is onze geest nog lang niet. Maar we kunnen het wel beredeneren. De wolken zorgen voor regen, de regen doet de bomen groeien, de houthakker kapt de boom en de vakman maakt de tafel. Dat gaat nog wel hè. Maar als we dit voor ons eigen zelf doen, dan wordt het een stuk lastiger. Waar zit onze ik. In mijn hoofd. Als dat zo is wat doet de rest van mijn lichaam dan. Alleen door meditatie kunnen we inzien hoe afhankelijk wij zijn van anderen. Dat is ook het mooie en meteen het lastige in de Mahayana traditie. Zij willen niet alleen bevrijding voor zichzelf maar ook voor alle andere wezens. Zij beschouwen dat alle andere wezens ooit hun moeder of vader zijn geweest. Dat is ook waarom de grote meesters zoals Zijne Heiligheid steeds weer terugkeren om ons, die geen controle hebben over ons bestaan, ons sterven en onze wedergeboorten, te helpen. De grote meesters hebben dat wel. Als wij een boeddha met de hoogte van een hand op een armlengte voor moeten visualiseren, hoe lang houden we dat beeld dan vast. Hoelang houden we het vast zonder één, en dan ook maar één opkomende gedachte. Twee seconden, tien seconden. En als we dat niet kunnen, hoe kunnen we onze geest dan controleren als we gaan slapen. En bij de grote gebeurtenis als we sterven. Wij hebben geen controle. Gewoon "bloop" en wedergeboren zijn we weer. De grote meesters hebben die controle wel. Die geven in dit leven al aanwijzingen; kijk voor mij daar in dat dorp, bij die familie, in dat jaar om mij te vinden. En dat klopt. Kijk maar naar het recente voorbeeld van de Kadampa meesters en onze eigen Lama Yeshe. Dat maakt ze voor mij heilige mannen.

In het midden van het wiel zie je drie dieren, die ons vasthouden symboliseren. Zij vertegenwoordigen onze mentale vergiften. Het varken staat voor onwetendheid, de duif voor gehechtheid en de slang voor jaloersheid. Ons doel is dus om te mediteren op leegte en de drie vergiften te zuiveren. Voor deze dia had ik al een uur nodig, de rest maak ik wat korter. De oorsprong van het levenswiel gaat terug naar de tijd van de Boeddha Sakyamoenie, die we op de volgende zien dia zien, waarin hij één van zijn beschermers, Koning Bimbisara het advies gaf dit wiel te laten schilderen als geschenk voor een bevriende koning.

Elke thangka herbergt het pad naar de verlichting in zich. Zo zien we dat de Boeddha op een lotus troon zit. De lotus staat hier voor het afstand doen van het samsara. Elk lotus blad staat voor een gelofte die je neemt om je ontwikkeling kracht bij te zetten. Een gelofte waarbij je afstand neemt van het vasthouden aan de gehechtheden van pleziertjes e.d. De lotus vertegenwoordigt de ontwakende geest en het pad dat hij volgt. De plant begint te groeien in de modder van samsara, waar wij ook in zitten, krijgt knoppen, stijgt boven het wateroppervlak uit en wordt de mooiste bloem die je maar kan bedenken. De zon die op de lotus is geschilderd vertegenwoordigt de wijsheid en de maan, boven op de zon, vertegenwoordigt de verlichtingsgeest (bodhichitta). De zon en de maan komen ook terug boven in de thangka. De maan is hier geschilderd als een sikkel die de toenemende verlichtingsgeest symboliseert. Door het pad van de Boeddha Sakyamoenie te volgen, zoals dat in de soetra's is weergegeven, bereiken we de verlichting.
Maar er is ook een krachtiger pad. Het pad van het tantra voertuig. De Boeddha Mitrugpa waar jullie je initiatie in gekregen hebt, maakt deel uit van de tantrische praktijk. De kracht hiervan is de vereniging van de methode en de wijsheid. In de iconografie wordt de methode gesymboliseerd door de vajra en de wijsheid door de bel.

Laten we eens kijken hoe de vadjra is opgebouwd. In het centrum zien er een bal, onze angst. Daaruit ontstaan ringen, die de drie kaya's van de verlichte wezens symboliseren. Dan volgt de lotus met acht bladeren. De betekenis hiervan heb ik al uitgelegd. Daarboven op zie je een parelketting die de zes perfecties vormen en afgedekt is met een maankussen. Daaruit ontstaan vijf spaken, die de vijf zintuigen vormen. Door deze zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven en voelen) nemen wij een realiteit waar. Deze worden bovenaan bij elkaar gehouden door een knop die het bewustzijn vertegenwoordigd. Op de vier buitenste spaken vinden we een symbool van Mahakala, de vernietiger van gehechtheid. De vadjra is dubbel uitgevoerd. Dit symboliseert de twee waarheden. De relatieve waarheid zoals we die zien en de uiteindelijke realiteit, waar je achter kan komen door op de leegte te mediteren. De vadjra staat tevens voor de mannelijke energie. De bel vertegenwoordigt het vrouwelijke aspect en de wijsheid van de leegte. Jullie luisterden allemaal naar het geluid van de bel. En waar is dat geluid nu, was er wel een geluid? Ook deze gedachtegang kan je gebruiken bij je meditatie op leegte. Als je de bel van de bovenkant bekijkt heeft zij de vorm van een mandala. De tempelgrond wordt beschermd door drie ringen, een ring van vuur, een ring van vadjra's en een ring van lotussen. Dan zie je de versierselen aan de buitenkant van de tempel en treed je binnen. Hier tref je de weer beschermende ringen aan en in het centrum zit de godheid waarop je mediteert. De bel staat ook voor lang leven. Boven op de bel is een halve vadjra bevestigd. De vadjra van de realiteit. Deze vadjra en bel zijn dus verplicht voor elke beoefenaar. Zij verenigen de mannelijke en vrouwelijke energie. Zoals je op deze dia waar je een boeddha met zijn gemalin ziet. Maar dat is weer een ander verhaal.

Boeddha Mitrugpa maakt deel uit van één van de vijf dhyani boeddha families. Elk van de families representeert een van de te overwinnen vergiften, drie zagen we er al in het levenwiel. Ik wil dit kort weergeven anders wordt het echt te lang. Vairochana is wit wat staat voor boosheid.
Ratnasambhava is geel wat staat voor trots. Amitabha is

rood wat staat voor passie. Amoghasiddha is groen wat staat voor jaloezie. Akshobya is blauw wat staat voor de onwetendheid, die moet worden omgezet in een alles overheersend besef van de realiteit. Dit besef wordt vertegenwoordigd door de vadjra. De Boeddha Mitrugpa is een Sambhogakaya vorm van de Boeddha Akshobya. Het is moeilijk uit te leggen wat een kaya precies is, maar ik zal proberen het eenvoudig te houden. Een kaya is een niveau van bestaan, gewoonlijk zijn er drie kaya's: Nirmanakaya, Sambhogakaya en Dharmakaya. De eerste vertegenwoordigt de toestand van het ontwaken. De boeddha's manifesteren zich aan ons in een menselijke vorm, zoals we hier de Boeddha Akshobya zien, de tweede toestand is die van de toestand van dromen. Hierin kunnen we van alles bij bedenken als ware het dat wij zelf in een droom waren, alles is mogelijk. In de iconografie wordt de godheid aangekleed als een prins of prinses zoals die in de tijd van de Boeddha Sakyamoenie gekleed gingen. De kenmerken zijn dan de acht juwelen en de vijf sjaals of kleden. Zoals bij de Boeddha Mitrugpa. De derde toestand is de ware belichaming van de Boeddha de enige permanente vorm van bestaan. Een vorm die ook jullie en ik hebben. Alleen zien we het niet en hebben we er geen controle over.

Jan Paul Kool

Andy Weber

En dan nu de Boeddha Mitrugpa. We zien de troon. De basis van de troon bestaat uit vier platformen. Elk platform vertegenwoordigt een stap op weg naar de verlichting. Van onder naar boven; onmetelijke liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid. Daarop staan de acht olifanten die het meditatieplatform dragen. Jullie zien er maar twee omdat elke zijde er twee heeft en vier maal twee maakt acht. De olifant representeert de eerste van de zes perfecties, vrijgevigheid. Vrijgevigheid van materiele zaken, zoals de vijf gulden die je aan een collectant geeft. Vrijgevigheid van onderdak en voedsel, maar vinden we dat nog in het westen? Halen jullie een bedelaar van de straat en bieden hem een maaltijd en een nacht slapen aan? En vrijgevigheid van een goede raad is een Dharma advies. Op het meditatie platform zien we de lotustroon. De Boeddha Mitrugpa is blauw, de kleur van het universum, Hij draagt de acht juwelen; de kroon, die bezet is met de vijf juwelen van de dhyani boeddha's, de oorringen, drie halskettingen, die de drie kaya's symboliseren, pols- en armbanden en versierselen aan de voet. Ook draagt hij de vijf sjaals en kleden, een hoofdsjaal die de kroon bij elkaar houdt, een korte en een lange sjaal om het lichaam en twee kleden over het onderlichaam. We zien de zon en de maan weer terug. Met zijn rechterhand raakt hij de aarde aan, zoals Gautama deed om de aarde aan te roepen als getuige voor zijn verlichting. Zijn linkerarm rust in zijn schoot en is gevuld met een rechtopstaande vadjra. Van bovenaf ziet hij, met een vadjra-aandacht de relatieve realiteit die ondergeschikt is aan de uiteindelijke realiteit.

Vervolgens werd de Boeddha Mitrugpa door dertig studenten getekend. En op welke plaats werden er in dat weekend meer tekeningen van de Boeddha Mitrugpa gemaakt, als dat ene weekend in Emst.

Door Nico Knol en Nancy Niemeyer.

Overzicht kalender
van januari t/m april 2000

MET CURSUSSEN, LEZINGEN EN GEBEDSDIENSTEN IN EMST, AMSTERDAM EN GRONINGEN

J A N U A R I :

1 (25)	Offerande aan de spirituele meesters
6 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
14 (8)	Wassende maan Tara offerande
16 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
21 (15)	Volle maan Tara offerande
30 (25)	Offerande aan de spirituele meesters

F E B R U A R I :

5 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
6	Losar Tibetaans nieuwjaar.
11 t/m 13	Alex Berzin, 'Building a healthy relation with the spiritual teacher', weekend Emst.
13 (8)	Wassende maan Tara offerande
15 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
19 (15)	Volle maan Tara offerande
25 t/m 27	Sander Tideman: Meditatiecursus, weekend Maitreya Emst
29 (25)	Offerande aan de spirituele meesters

M A A R T :

6 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
10 t/m 12	Yoga en meditatie, Sandra Tideman, weekend Maitreya Emst
13 (8)	Wassende maan Tara offerande
15 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
20 (15)	Volle maan Tara offerande
24 t/m 26	Gerda van Wingerden, weekend Maitreya Emst
30 (25)	Offerande aan de spirituele meesters

A P R I L :

4 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
12 (8)	Wassende maan Tara Offerande
13 (10)	Offerande aan de spirituele meesters
18 (15)	Volle maan Tara Offerande
21 t/m 23	Geshe Sonam Gyaltsen: Geest en cognitie, weekend Maitreya Emst
28 t/m 30	De stadia van het Pad naar de verlichting, Lam Rim, weekend Maitreya Emst
29 (25)	Offerande aan de spirituele meesters

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld.
Details in dit programma overzicht kunnen veranderen.
De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging aanvangstijden!!!

De activiteiten van het nieuwe Maitreya Amsterdam staan ook op een bij het Maitreya Magazine ingesloten overzicht. Bel voor meer inlichtingen met 020 - 428 0842.

Voor inlichtingen over de extra activiteiten van Maitreya Groningen, zoals de discussie en meditatie bijeenkomsten, kunt U met Groningen contact opnemen met Studiegroep Maitreya, Postbus 1322, 9701 BH Groningen.
Of bel: 050 - 5268058 (Simon), 050 - 3123689 (Katelijne).

Cursus informatie

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

Retraites

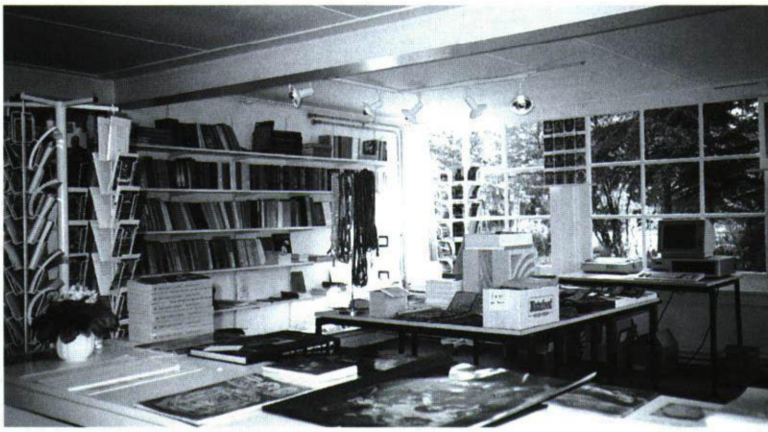
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

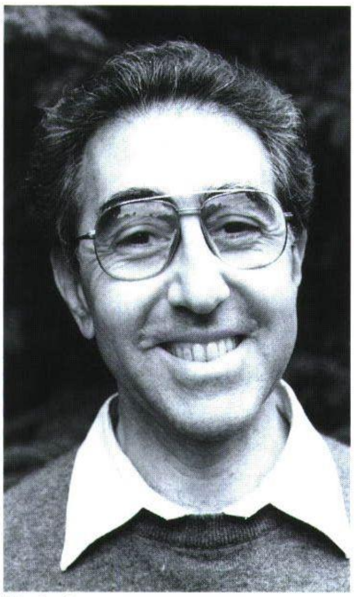
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.



Programma eerste helft 2000

11 t/m 13 februari
Alex Berzin
Building a healthy relation with a spiritual teacher
Voertaal: Engels
Nederlandse vertaling mogelijk indien gewenst.

Dr. Alex Berzin is een van de eerste westerse Dharma-studenten. Al begin jaren 70 verbleef hij bij de Tibetaanse leraren in Noord-India en toen was hij al zeer beleerd in talen en filosofie. Alex studeerde met alle grote meesters uit de Tibetaans boeddhistische tradities en trad jarenlang op als tolk/vertaler voor Z.H. de Dalai Lama en Tsenshab Serkong Rinpochee. Van zijn hand verschenen verschillende boeken. Momenteel werkt hij aan een boek over het opbouwen van een gezonde relatie met spirituele leraren. In het Tibetaanse boeddhisme wordt zoveel nadruk gelegd op de rol van de spirituele leraar, dat het lange tijd lamaisme werd genoemd. Vanwege de vele vaak gecompliceerde aspecten van de goeroe-discipel relatie zijn er gemakkelijk misverstanden over de verwachtingen waaraan leerlingen dienen te voldoen. Ook is er vaak angst voor misbruik. Vanwege Alex' langdurige ervaring en zijn capaciteit zelfs de moeilijke onderdelen van het boeddhisme helder uit te leggen, zal dit weekend zeker een groot succes worden. Wij zijn Alex Berzin dankbaar dat hij ondanks zijn drukke bezigheden, het weekend in Emst toch wil geven.


Alex Berzin

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**	
Kosten:	**v.a. fl 190,- (leden op slaapzaal)**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851.**

February 19 and 20
Nyung Na fasting practice with the Buddha of Compassion
Ven. Kaye Miner
English spoken
Inquiries and admission: Ven. Kaye Miner, Maitreya Amsterdam: 020 - 4280842
Limited possibilities to spend the night.

25 t/m 27 februari
Meditatiecursus met Sander Tideman
Voertaal: Nederlands

Meditatie is een proces om de geest in positieve zin te transformeren. Het is meer dan alleen het kalmeren van de geest. Zonder meditatie is er geen geestelijke groei. Het Tibetaans boeddhisme presenteert een breed scala aan meditatie technieken. Sommige werken op basis van analyse of contemplatie, andere op basis van concentratie, visualisatie en mantra. Er zijn zoveel verschillende mogelijkheden dat beginners soms door de bomen het bos niet meer zien. Het doel van deze cursus is de deelnemers wegwijs maken. We zullen een aantal meditaties beoefenen die bij uitstek geschikt zijn voor beginners, maar ook mensen met wat meer ervaring kunnen baat hebben bij dit weekend dat geheel op het ervaren is gericht. Sander Tideman is sedert midden 80er jaren boeddhist en student van Lama Zopa Rinpochee, Geshe Konchog Lhundup en andere Tibetaanse leraren.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**v.a. fl 190,- (leden op slaapzaal)**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851.**

10 t/m 12 maart
Yoga en meditatie met Sandra Tideman
Voertaal: Nederlands
Beperkt aantal deelnemers.

Sandra Tideman is gediplomeerd docente Hatha yoga. Zij is al 14 jaar praktiserend boeddhist. De moderne mens is vaak op zoek naar lichamelijke en geestelijke ontspanning. Ontspanning is een noodzakelijke voorwaarde voor lichamelijk evenwicht en geestelijke groei. Geestelijke spanningen kunnen zich vastzetten in het lichaam en voelbaar worden als lichamelijke spanningen. Het boeddhisme biedt een breed scala aan methoden voor geestelijke ontwikkeling, maar soms vormen lichamelijke spanningen een obstakel dat eerst moet worden overwonnen. Hatha yoga en adem-oefeningen lenen zich daar bijzonder goed voor. Deze cursus richt zich op het oplossen van lichamelijke spanningen door middel van Hatha yoga en adem-oefeningen. Door gerichte oefeningen, begeleid door rustig ademen, wordt het lichaam soepel en sterk en het denken rustig.
Vervolgens kan men vanuit de ontspanning praktische vorderingen in de geest bewerkstelligen door meditatie, zodat men steeds gezonder en sterker in het leven staat en beter in staat is anderen te helpen.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**	
Kosten:	**v.a. fl 190,- (leden op slaapzaal)**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851.**

17 t/m 20 maart
Teken en schildercursus 'drawing the lineage gurus'.
Door: Andy Weber
Voertaal: Engels

Het onderwerp van deze lange weekendcursus is het tekenen en schilderen van de voornaamste lama's van de overleveringslijnen. Voor de Geluk is dat Lama Tsong Khapa, voor de Kagyu Milarepa, voor de Nyingma Padmasambhava en de Sakya: Sakyapandita enz.
Omdat Andy heeft toegezegd de grit van de verschillende lineage-gurus te zullen meebrengen, kunt u zelf kiezen welke u wilt tekenen/schilderen.
Mensen die eerder aan een cursus deelnamen zijn van harte welkom met het reeds begonnen werk onder begeleiding van Andy door te gaan. In dat geval brengt u de schildering waaraan u bezig bent en materiaal om mee te werken dit weekend mee. U kunt dan terecht met vragen en twijfels en zult van de meesterschilder nieuwe instructies ontvangen die bijdragen aan het succes van uw werk.

Aanvang:	**vrijdagavond 17 maart om 20.00 uur**	
Einde:	**maandagmiddag 20 maart na de lunch**	
Kosten:	**F 260,- (exclusief materiaal)**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851.**

24 t/m 26 maart
Weekend: Zijns oriëntatie.
Workshop met Gerda van Wingerden
Voertaal: Nederlands.

Een weekend om kennis te maken met het Zijns georiënteerde werk. Een weekend waarin we ons leren afstemmen op onze oorspronkelijke natuur en ervaringsgericht onderzoek doen naar ons gewoontepatroon. (Zie ook het artikel in dit MM).

In dit weekend komen de volgende thema's aan het bod:
- de Zijnsdimensie, de oorspronkelijke natuur van ons bewustzijn
- meditatie en Zijnssymboliek: Huis van Zijn en Gestalte van Zijn
- innerlijke houding en verantwoordelijkheid
- 'strategisch zelf' en 'teruggetrokken zelf' posities

Werkvormen: lichaamswerk, grondingsoefeningen, dans, meditatie, visualisatie, inleidingen en uitwerking van de bovengenoemde thema's d.m.v. ervaringsgerichte oefeningen.

Gerda van Wingerden is sinds 1979 boeddhist en sinds 1989 zelfstandig gevestigd als therapeut en bewustzijnstrainer in Leiden. Zie ook haar introductie in dit Maitreya Magazine.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**fl 350,-**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851.**

Voor extra informatie over deze cursus of als u wilt overleggen of dit weekend passend voor u is, kunt u contact opnemen met Gerda van Wingerden, telefoon: 071 -5123552 (bij voorkeur van maandag t/m vrijdag tussen 18.30 - 19.00 uur).

7 t/m 9 april
Thought Transformation
Ven. Kaye Miner
English spoken.

Taming the Mind
Why waste our energy mistakenly trying to tame the worlde when we can be more effective learning to tame our minds?
To overcome and eliminate the problems in our lives we need methods for understanding our additudes and emotions and how to transform them into happiness.
In this weekend course, guided by Australian Buddhist nun Ven Kaye Miner, through a combination of meditation, instruction and discussion, participants will be introduced to the profound Buddhist psychology of Thought Transformation.
As His Holiness the Dalai Lama explains:
"...if we want to see a better world, we should begin by improving our own mind... We can spend our life tryinf to 'tame' the world, a task that would never end; or we can take the more practical path of 'taming' our own minds."

Kaye Miner is a Buddhist nun currently teaching at Maitreya Amsterdam. See for her introduction the article in this MM.

Aanvang:	**vrijdagavond 7 april at 20.00 hrs**	
Einde:	**zondagmiddag 17.00 hrs**	
Kosten:	**F 190,-**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851.**

21 t/m 23 april
Geest en cognitie I (Lo Rig)
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Het eerste onderwerp in de nieuwe ronde van de FPMT basis-studie is wederom: de geest. Het boeddhisme heeft veel kennis over de manier waarop onze geest functioneert. Het legt uit hoe onze geest is opgebouwd uit een aantal soorten primaire geest, zoals de verschillende soorten zintuiglijk bewustzijn en het mentale bewustzijn en hoe het bewustzijn tot stand komt. Bovendien leren we een groot aantal mentale factoren kennen die een heilzame of schadelijke invloed op de geest uitoefenen en mede bepalend zijn voor de mate van geluk en ongeluk die we ervaren.
Ook zal veel aandacht worden besteed aan de betrouwbare vormen van weten. Omdat in het boeddhisme veel wordt gewerkt met logica, is het van levensbelang te weten hoe een betrouwbare conclusie door correcte redenering wordt opgebouwd.
De vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, zal naast de theorie ook veel aandacht besteden aan de ervaring van de verschillende aspecten van onze geest, zodat het ongrijpbare fenomeen voor alle deelnemers duidelijker wordt. Dit studieonderdeel wordt gepresenteerd in vijf weekenden.
De volgende data van dit studie onderdeel zijn: 12 t/m 14 mei, 16 t/m 18 juni, 15 t/m 17 september en 6 t/m 8 oktober.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**v.a. fl 160,- (leden) bij inschrijving gehele cursus van 5 weekenden en betaling per machtiging. De cursus eindigt 8 oktober 2000.**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450.**
	telefax	**0578 - 661851.**

28 t/m 30 april (t/m de lunch)
De Stadia van het Pad naar de Verlichting I (Lam Rim)
Door: Geshe Sonam Gyaltsen.
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

De traditie van de Lam Rim is zo oud als het Tibetaans boeddhisme. Vanaf het begin hebben grote meesters, in navolging van de Indiase wijsgeer Atisha, het boeddhistische pad naar de verlichting samengevat tot een overzichtelijk geheel, dat uitermate geschikt is voor praktische toepassing in meditatie.
De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal de verschillende onderwerpen waarop wordt gecontempleerd uitgebreid uitleggen en relateren aan de praktijk van deze tijd. Voor deze cursus wordt gebruik gemaakt van de Lam Rim Chenmo, de Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting, geschreven door de 14e eeuwse Tibetaanse meester en yogi Lama Tsong Khapa. Tevens zal gebruik worden gemaakt van het moderne commentaar op deze tekst door Pabonka Rinpochee, in het Engels gepubliceerd onder de titel 'Liberation in our hands'.
Zie voor meer informatie ook de studiegids FPMT basisstudie.
Deze cursus gaat verder in de volgende weekenden: 26 t/m 28 mei, 23 t/m 25 juni, 22 t/m 24 september, 20 t/m 22 oktober, 17 t/m 19 november en 15 t/m 17 december. De vervolgdata in het volgende jaar moeten nog worden vastgesteld.

Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur.**	
Kosten:	**v.a. fl 160,- (leden) bij inschrijving op alle Lam Rim weekenden van dit jaar en betaling per machtiging. Deze Lam Rim cursus eindigt in november 2001.**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851.**

14 t/m 16 mei
Kinderweekend
O.l.v. familie Tideman e.a.

Op veler verzoek zal weer een kinderweekend worden georganiseerd. Bij het ter perse gaan van dit nummer waren helaas nog geen details bekend. Let u daarom op de aankondigingen in het april nummer van het Maitreya Magazine.
Voor meer informatie kunt u vanaf april bellen met ons kantoor.

Gelukkig ook in dit nieuwe millennium weer een lange teken- en schildercursus. De beroemde thanka schilder Andy Weber, die op het gebied van de boeddhistische iconografie als een van de grootste kunstenaars van deze tijd wordt beschouwd, zal gevorderde studenten begeleiden en vooral in het weekend nieuwe belangstellenden inwijden in de kunst van het tekenen van boeddha's.
Hoewel Andy steeds meer het niveau van een meester

schilder heeft bereikt, is zelfs hij ooit een beginner geweest. Onder zijn bekwame leiding worden deelnemers aan deze cursus wegwijs gemaakt in theorie en praktijk van het tekenschema, het prepareren van het doek, het mengen van de kleuren en zelfs in de bijbehorende meditaties.
Terwijl beginners meestal aanvangen met het tekenen van het gezicht van de historische Boeddha Sakyamoenie, is er altijd de gelegenheid een voorkeur voor een bepaalde boeddha-vorm uit te spreken.
Oudere studenten worden aangemoedigd hun huidige werk mee te brengen zodat zij daar onder leiding verder aan kunnen werken en zo hun werk kunnen perfectioneren.

De gehele cursus:
Kosten: fl 895,- (exclusief materiaal)

Aanvang:	**vrijdagavond 2 juni om 20.00 uur.**
Einde:	**maandagmiddag 12 juni na de lunch.**

Het lange weekend:

Kosten:	**fl 260,- (exclusief materiaal)**
Aanvang:	**vrijdagavond 2 juni om 20.00 uur.**
Einde:	**maandagmiddag 5 juni na de lunch.**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450.**

Nyung Na, vasten beoefening met de Boeddha van Mededogen.
O.l.v. de sangha community
De dagen voor de volle maan van de bijzondere Boeddha maand (Saka Dawa) zal in meerdere cycli zoveel mogelijk gelegenheid worden gegeven voor het meedoen aan de Nyung Na beoefening. De laatste cyclus eindigt op 16 juni met de volle maan. Informeer voor bijzonderheden bij de in het Maitreya Instituut woonachtige nonnen (vanaf april).

7 t/m 14 juli
Zomer Lam Rim Cursus
Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Zoals steeds is de zomercursus gewijd aan de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Tibetaans: Lam Rim). Het Lam Rim onderricht stelt ons in staat de leringen van de Boeddha als persoonlijke instructies te zien. Daarmee is dit het meest praktische onderricht uit de Tibetaans boeddhistische traditie. Het grijpt terug op de oorspronkelijke leringen van de Boeddha in de 'Perfectie van Wijsheid Soetra's' en de samenvattingen daarvan door Arya Asanga (4e eeuw) en de Indiase abt Atisha (11e eeuw), die "als een kant en klare maaltijd worden aangeboden."
Geshela gebruikt voor zijn presentatie steeds een korte authentieke tekst en slaagt er heel goed in de theorie aan te passen aan de praktijk van de moderne, 21e eeuwse Nederlander.
Deze Lam Rim cursus is kort gehouden om tegemoet te komen aan degenen die weinig tijd kunnen vrijmaken. Voor degenen die langer willen mediteren wordt de cursus verlengd met een week retraite. De cursus bestaat uit twee lezingen per dag door de vaste leraar van het Maitreya Instituut, direct in het Nederlands vertaald.
De ochtend begint met een meditatie op Boeddha Sakyamoenie met een nectarregen. Verder zijn er twee geleide meditaties over de onderwezen onderwerpen en is er 's avonds gelegenheid tot discussie. Om de kosten zo laag mogelijk te houden zal van alle deelnemers worden gevraagd aan kleine huishoudelijke taakjes deel te nemen onder de naam karma-yoga.
De 2 persoonskamers en caravans kunnen uitsluitend in volgorde van binnenkomst van aanmelding en betaling worden gereserveerd! Voorts is er beperkte gelegenheid tot kamperen op de 7ha. bosterrein van het Maitreya Instituut Emst. Hiervoor wordt geen korting op het cursusgeld gegeven.
Voor de vakantie-minded deelnemers is er in de nabije omgeving volop gelegenheid tot zwemmen, wandelen en andere recreatie (Kievitsveld, Apenheul, Paleis het Loo, Vierhouten e.d.)

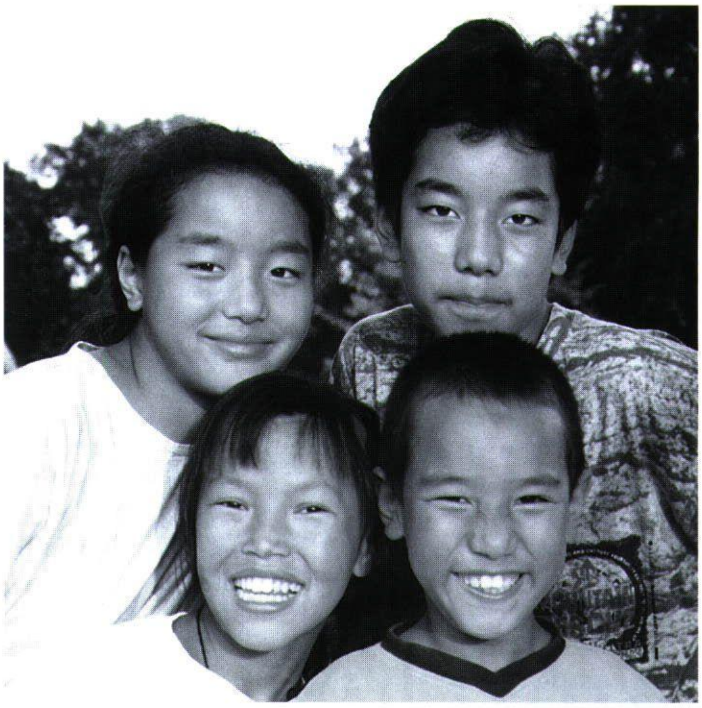
Kosten:	**fl 495,-**
Aanvang:	**vrijdagavond 7 juli om 20.00 uur**
Einde:	**vrijdagmiddag 14 juli na de lunch**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450.**

14 t/m 21 juli
Groepsretraite op de Lam Rim
O.l.v. een sangha-lid

Deze retraite is alleen toegankelijk voor degenen die aan de voorafgaande cursus hebben meegedaan en langer willen mediteren dan de verkorte cursus toestaat. Om de tijdens de cursus opgebouwde rust te bewaren en tot een daadwerkelijke verdieping te komen in deze week, is het helaas niet mogelijk pas bij het begin van de retraite aanwezig te zijn. Ook het part-time aanwezig zijn zal niet worden gehonoreerd i.v.m. de verdieping van de ervaring van degenen die serieus hun best doen de hele cursus en retraite zo effectief mogelijk laten zijn. Wij vragen hiervoor uw begrip.

Kosten:	**fl 450,-**
Aanvang:	**vrijdagavond 7 juli om 20.00 uur**
Einde:	**vrijdagmiddag 14 juli na de lunch**
Aanmelding:	**telefoon: 0578 - 661450.**

Van linksboven: Dawa, Tashi, Sumchog en Yeshe.



PUJA SERVICE CLUB

zoekt

VRIJWILLIGERS (oud-studenten)

die de structuur willen organiseren

rondom het doen van puja's (rituele en

gebedsdiensten) voor stervenden/zieken

door het benutten van connecties,

het opzetten van een administratie enz.

Bel voor meer informatie

met Klaas Boer,

telefoon 026 445 06 26.

PUJA SERVICE CLUB

zoekt mensen die bereid zijn

TSA TSA'S (kleibeeldjes)

te maken met as van overledenen

en kleine stoepa's te vullen.

Het idee is om hier met een beperkt

aantal mensen uitvoering aan te geven.

Bel voor meer informatie met

Simon de Boer,

telefoon 050 526 80 58.

TIBETAANS-NEDERLANDS GEZIN IN ALMELO GROEIT NOG STEEDS.

Een, twee, drie, vier ....
Yes, Yeshe is hier!

Na een telefoontje op 2 mei, dat de 8-jarige Yeshe in Nepal een bijna fatale bloeding had gekregen, heb ik alles in het werk gesteld om hem in Nederland te kunnen laten behandelen.
Yeshe is het broertje van onze kinderen Dawa en Tashi en net als zij destijds, opgenomen in het weeshuis van de Tibetaanse humanitaire hulporganisatie ROKPA in Boudhanath bij Kathmandu. Hij bleek een vorm van hemofilie te hebben, waarvoor in Nepal geen genezing mogelijk is. Er is geen bloedbank in Nepal, omdat de lokale bevolking geen bloed durft te geven uit angst dat het niet meer aangevuld wordt. Yeshe heeft het geluk gehad dat Tibetanen, de staf van ROKPA Children Home en een arts uit het ziekenhuis daartoe wel bereid waren, zodat hij met 5 transfusies gered kon worden.
Na een moeizaam proces van 2,5 maand is het, dankzij de geweldige motivatie van vele vrienden toegestaan, dat Yeshe bij ons verder onderzocht en behandeld wordt. Sinds 11 juli is hij in ons gezin opgenomen. Met zijn nieuwe zusje Sumchog heeft hij reuze veel plezier (zie foto). Sumchog, die in 1996 bij ons kwam voor behandeling van een enorme brandwond op haar hoofdje, is inmiddels in het brandwonden centrum in Beverwijk twee keer geopereerd en getransplanteerd (zie interview in MM nummer 2, 1998). Zij bezoekt deze zomer haar eveneens geadopteerde zusje in Amerika.
Dawa en Tashi, inmiddels echte tieners, zijn voor het eerst naar Samye Ling in Schotland geweest, het klooster van kun oom Akong Tulku Rinpochee, die tevens president is van ROKPA.
Dit was een berichtje van ons Tibetaans-Nederlandse gezin.

Almelo, 16 augustus 1999,
Marie-Louise Kersbergen.

LICHT OFFERANDEN IN EMST

Het Maitreya Instituut Emst biedt u de gelegenheid een lichtofferande te maken waarvan u de positieve energie kunt toewijden aan een pasgeborene, een jarige, zieke, stervende, overledene of bij welke andere gelegenheid dan ook. De twee objecten bestaan uit 43 lampjes elk en de kosten bedragen f 50,- per etmaal, d.w.z. twee objecten van ieder 43 lampjes die tezamen 2180 watt aan licht opbrengen. U kunt natuurlijk ook voor kortere tijd een offerande bestellen. Vermeld a.u.b. altijd duidelijk de naam van de begunstigde en de bedoeling (toewijding) van de offerande. Bij betaling per bank/giro: rekening nr: 657024418.

FESTIVAL OF LIGHTS AND MERIT 2000

Ook dit jaar is er weer gelegenheid tot het aanbieden van lichtofferandes bij de grote stoepa te Bodhgaya. Er zijn drie dagen: het Tibetaanse nieuwjaar (6 februari 2000), Saka Dawa (16 juni) en Lama Tsong Khapa dag (20 december). Op deze drie dagen zijn alle heilzame activiteiten honderd duizenden malen krachtiger. Deze drie dagen worden in Bodhgaya gevierd door het offeren van miljoenen lichtjes, het opdragen van gebeden en het ophangen van honderden gebedsvlaggen op de plaats waar de historische Boeddha Sakyamoenie de verlichting bereikte.

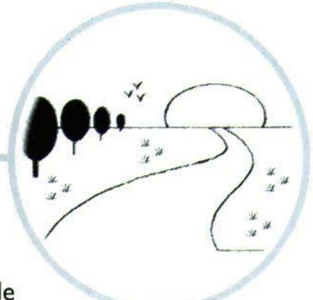
Het aansteken van de insectvriendelijke, elektrische lampen wordt vergezeld van een speciaal gebed, geschreven door Lama Zopa Rinpochee. De positieve energie wordt opgedragen aan een lang leven van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee, Lama Tenzin Osel en alle andere spirituele leraren, alsook aan het tijdelijke en uiteindelijke geluk van de sponsors, hun familieleden en alle voelende wezens. Het branden op alle drie genoemde dagen kost ongeveer f 100,- (US 50) per 1000 lampjes.

Als u dat wenst, kunt u vanuit Nederland aan deze offerande meedoen door een donatie te storten op rekening nr. 657024418 van het Maitreya Instituut onder vermelding van het doel van uw donatie: Festival of lights and merit 2000.

MAITRI LEPROSY CENTRE te BODHGAYA

De leidster van het centrum voor leprabestrijding voor hulp aan de armste lepralijders in India, Adriana Ferranti, is door een bekend Italiaans tijdschrift genomineerd te worden uitgekozen als 's werelds meest bijzondere vrouw 1999. Zij kan voor haar werk zowel financiële steun als praktische hulp gebruiken. Donaties rekening nr. 657024418 onder vermelding doel van de donatie.

DE BOS EN TUIN ACTIVITEITEN



De werkgroep 'Bos en tuin' zal in de winter de noodzakelijke bos- en tuin werkzaamheden verrichten op de volgende weekenden:

Data:	**24 t/m 26 maart** **28 t/m 30 april** **26 t/m 28 mei.**

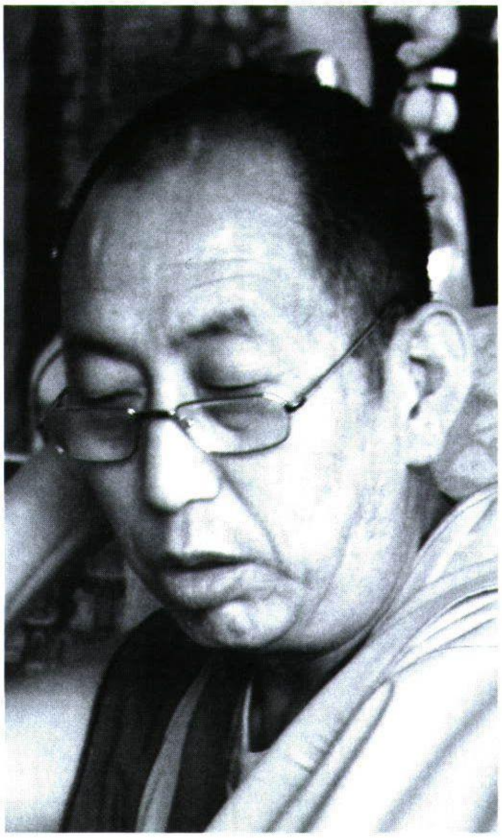
De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond.**
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**
Informatie:	**tel. / fax: 020 - 6940412 (Vera Kappers).**
Aanmelding:	**telefoon: 0578 - 661450.**

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.

U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.

Voor inlichtingen omtrent andere manieren waarop u kunt bijdragen aan een verdere ontwikkeling van de faciliteiten van het Maitreya Instituut kunt u contact opnemen met ons kantoor of met een van de comité- of bestuursleden.



Geluk en voorspoed overdag, geluk en voorspoed 's nachts,
geluk en voorspoed rond het middaguur,
geluk en voorspoed altijd dag en nacht,
mogen de drie juwelen voorspoed brengen.
Met deze voorspoed verzen en een regen van bloemen
met gebeden en aspiraties vanuit de grond van mijn hart,
wens ik - Geshe Sonam Gyaltsen -
ter gelegenheid van het nieuwe jaar,
alle studenten en medewerkers,
leken en kloosterlingen, mannen en vrouwen,
veel geluk en voorspoed en een
onafgebroken toename van hun goede daden.

༄༅། །ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །ཉིན་མའི་དགུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །
ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པའི། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བཀྲིས་ཤོག །
ཅེས་ཤིས་བརྗོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་གཏོར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་གནམ་ལོ་གསར་དུ་བཞད་པའི་དུས་སྟོན་འདིར་སློབ
ཕྲུག་ལས་བྱེད་སེར་སྐྱ་ཕོ་མོ་རྣམས་ལ་སྙིང་ནས་བཀྲིས་བདེ་ལེགས་དང་།
མཛད་བཟང་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་སྨོན་འདུན་བཅས།
དགེ་བ་ཤེས་བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་ཕུལ།། །།

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
januari, februari, maart 2000

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Boeddha Mitrugpa
Schildering door:
Andy Weber
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is f 40,- in Nederland, f 50,- in Europa en f 70,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers f 10,- plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Lan Tjoa
Penningmeester: Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Paula de Wijs
Thirza Happe
Sjoerd Haagsma

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: maitreya@wxs.nl
Home page: http://home.wxs.nl/~maitreya

Kantoor open:
zondag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: maitreya.ams@wxs.nl

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.

De winkel in Amsterdam is open van dinsdag t/m zaterdag van 10-17.30 uur.

Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-22 uur,
zaterdag van 10-18 uur.

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op een aantal veranderingen in het nieuwe millennium hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voortaan voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker.
Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft voortaan financiële consequenties. Zie voor details de brief van het management comité / landelijk bestuur die u rond de kerst heeft ontvangen.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste f 10,- per maand of f 120,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

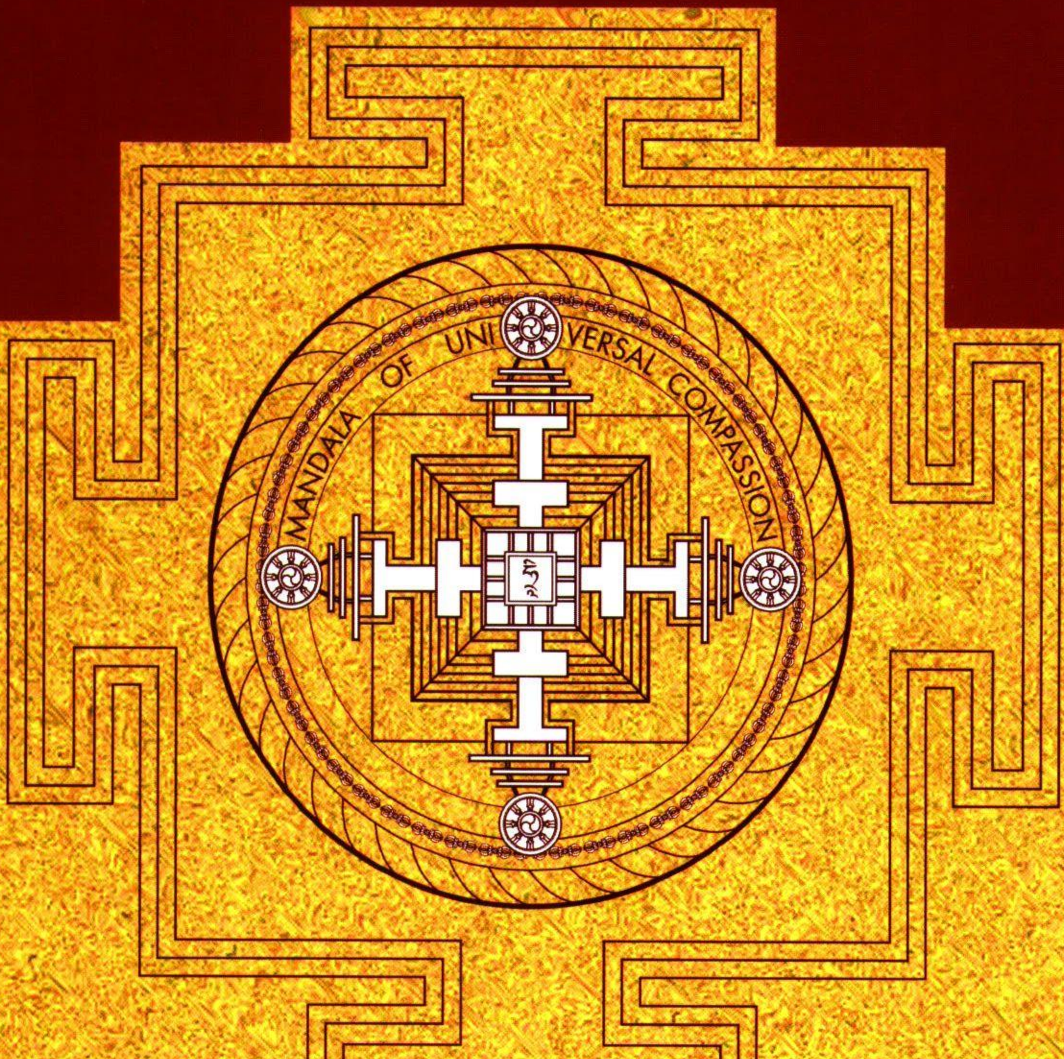
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Osel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION